EL MERCURIO

Fecha: 06/03/2026 Audiencia: 320.543 Sección: NACIONAL
Vpe: $8.426.743 Tirada: 126.654 Frecuencia: SEMANAL
Vpe pág: $20.570.976 Difusión: 126.654
Vpe portada: $20.570.976 Ocupación: 40,96%

Un 27% de los niños y jóvenes de entre 5 y 19 años tienen obesidad

Retorno a clases refuerza alerta ante cifras de sobrepeso infantil: próximo año entra en vigencia nueva ley de actividad física

Expertos advierten que el problema es multicausal y se relaciona con factores como el sedentarismo, tiempo frente a pantallas y comidas ultraprocesadas. Dicen que, junto con el ejercicio, se necesita una alimentación balanceada.

JUDITH HERRERA C.

El regreso a clases, el miércoles, coincidió con la conmemoración del Día Mundial de la Obesidad. Coincidencia que volvió a instalar en la agenda uno de los mayores desafíos sanitarios del país: el sobrepeso y la obesidad infantil.

Y es que marzo no solo marca el retorno a las rutinas académicas, sino también la reactivación de hábitos de alimentación, recreación y actividad física que resultan determinantes en la salud de niños y adolescentes.

En ese contexto, los especialistas han reiterado que Chile enfrenta cifras preocupantes en edad escolar, lo que se ha profundizado en los últimos años. Estudios nacionales e internacionales advierten que una proporción significativa de los alumnos presenta malnutrición por exceso desde los primeros años de enseñanza, situación que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y problemas cardiovasculares a edades cada vez más tempranas.

Según un informe de 2025 de Unicef, un 27% de los menores de entre 5 y 19 años padece obesidad en el país.

Ayer, además, la Junaeb presentó el Mapa Nutricional 2025, que muestra que 5° básico sigue concentrando la mayor prevalencia de malnutrición por exceso, que llegó al 61,9%, mientras que en kínder subió de 47,5% a 49,2%.

"La obesidad es una enfermedad multifactorial que va más allá del desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético", comenta Fanny Petermann, académica de Medicina de la U. Diego Portales.

Se trata de una patología multicausal con factores como "la falta de actividad física, disminución de las horas de sueño, aumento del consumo de alimentos ultraprocesados, cambios en los tiempos de comida, aumento del tiempo en actividades sedentes frente a pantallas, etcétera", apunta la también doctora en Salud Pública de la U. de Glasgow, Escocia.

Rinat Ratner, directora de Nutrición y Dietética de la U. del Desarrollo, indica que otro motivo que facilita el sobrepeso es "el aumento en el precio de los alimentos, lo que ha hecho que las familias opten por alimentos ultraprocesados, densos en calorías y bajos en nutrientes, ya que dan más saciedad y son más económicos que alimentos más saludables".

"Los datos muestran que el riesgo nutricional es significativamente mayor en los quintiles más bajos. Esto confirma que la nutrición no es una decisión individual, sino un marcador de desigualdad social", advierte.

27%
de los niños y jóvenes de entre 5 y 19 años tiene obesidad en Chile de acuerdo con Unicef.

51,7%
es la prevalencia de malnutrición por exceso en kínder, según Junaeb.

60
minutos adicionales de actividad física tendrán los colegios por nueva ley.

Responsabilidad compartida

El entorno escolar cumple un rol clave en la promoción de hábitos saludables. La alimentación disponible en kioscos y casinos, el tiempo destinado a recreación y educación física, así como la promoción de estilos de vida activos, son factores que inciden directamente en el bienestar de los estudiantes.

Sin embargo, la responsabilidad no recae únicamente en los establecimientos. Andrés Muñoz, presidente del Comité de Pediatría Social de la Sociedad Chilena de Pediatría (Sochipe), plantea que "los niños, niñas y adolescentes adquieren hábitos que pueden o no ser saludables y eso depende de los entornos donde crezcan, de los estímulos que reciban, de su autopercepción y de muchos otros elementos que tienen que ver con el acompañamiento; con factores culturales que se dan dentro de la familia: la hora de alimentación, los momentos en los cuales se come, estilos de vida saludables a través de alimentación".

JUAN CARLOS ROMO

PANORAMA.— Chile desde hace ya unos años presenta cifras preocupantes por malnutrición en exceso dentro de la población infantil y juvenil.

Añade que "en el currículum se puede enseñar estilos de vida saludable que tienen que ver con alimentación y actividad física, pero también se deben dar las instancias para una alimentación sana a través de la alimentación por Junaeb o de los kioscos saludables".

Ejercicio y buena alimentación

En marzo de 2027 entrará en vigencia la ley que incrementa en 60 minutos semanales las horas destinadas a actividad física en los colegios. La normativa busca fortalecer el movimiento regular dentro de la jornada escolar y contribuir a enfrentar los altos índices de sedentarismo.

De esta forma, este año será clave para que los recintos ajusten sus planes y para que los propios estudiantes comiencen a adaptarse progresivamente a una mayor exigencia física. La implementación requerirá planificación, adecuación de horarios y, en algunos casos, mejoras en infraestructura.

Muñoz comenta que, eso sí, "si no hay un cambio tanto en la actividad física como en la alimentación, no va a haber mayor impacto. Ahora, dado que esto está dentro del horario protegido de las escuelas, de todas maneras esperamos que se forme un hábito y esto también permita que la actividad física aumente también fuera del horario escolar".

Concuerda Ratner, también nutricionista de la Clínica Alemana: "Para lograr una adecuada salud y bienestar se debe incluir de manera integrada la alimentación saludable, actividad física, salud mental, un buen dormir, entre otros, por lo que necesitamos que el colegio sea un ecosistema de bienestar".

De acuerdo con el Ministerio de Educación, en diciembre pasado se convocó a una mesa técnica "conformada por diversas unidades del ministerio, el intersector (carteras de Salud y Deporte y Servicio Nacional de la Discapacidad) y actores de la sociedad civil".

"Esta mesa culminará con la elaboración de orientaciones pedagógicas para el sistema educativo, que abordarán las implicancias de la ley y las responsabilidades de los establecimientos educacionales y sostenedores", indica.