

Minuta Reunión

La Obesidad en la Adolescencia en Chile

Fecha: 27 de marzo de 2024.

Moderador de la reunión: Margaret Gal Oliva

Redactor de esta minuta: Margaret Gal Oliva

Tipo de reunión: Informativa

Puntos

1. Hábitos en el consumo de comida con altos índices de calorías, azúcares y carbohidratos en adolescentes.
2. Consecuencia del consumo de alimentos poco saludables en la obesidad en la adolescencia.
3. Consejos para una política pública que reduzca el consumo de alimentos poco saludables e incentive el consumo de alimentos saludables

Desglose de los puntos:

1.-Refiriéndose al tema del consumo de comida con altos índices de calorías, azúcares y carbohidratos en adolescentes, podemos concluir según estudios secundarios que entre el 25% y 34% de los adolescentes en Chile sufre algún grado de obesidad, que va desde el sobrepeso hasta la obesidad mórbida. También podemos concluir que estos datos llevan aparejado malos hábitos alimenticios de estos adolescentes, en diferentes estudios se ha detectado que los adolescentes prefieren los alimentos ricos en grasas saturadas, altos en índices de azúcares y carbohidratos, el porqué de estas preferencias tienen diferentes causas, como primera causa se refiere al valor de comidas catalogadas como “Comida Rápida” (comida chatarra). El fácil acceso a estos alimentos, la interacción social, compartir

con otros adolescentes que tienen los mismos comportamientos de alimentación, la lluvia de publicidad a la que están expuestos los jóvenes en televisión, publicidad vial y sobre todo en redes sociales (Instagram, Facebook, tik tok, etc..), las cuales ofrecen a estos adolescentes distintas promociones, lo cual hace mucho mas atractivo comprar dichos productos con descuentos. En forma general estos hábitos descritos como malos, van de la mano que estos adolescentes tienen nula o muy poca actividad física, como factores secundarios ellos, son muy sedentarios ocupando sus ratos de ocio en el celular, pc y consolas de juego, donde pasan muchas horas realizando estas actividades. Estas actividades provocan además del sedentarismo, consumir constantemente alimentos o snacks poco saludables, altos en sodio, azúcares, carbohidratos, grasas saturadas y calorías, las cuales el cuerpo no alcanza a procesar por la falta de actividad física y se va acumulando como grasas en el cuerpo, lo que provoca el aumento de peso en forma constante.

2.-La consecuencia directa del mal hábito alimenticio además del aumento de peso, conlleva posibles enfermedades tales como Diabetes, hipertensión, niveles altos de Colesterol y triglicéridos, enfermedades cardíacas. A esto se le debe sumar las consecuencias psicológicas, sociales y familiares que conlleva la obesidad, psicológicas como la baja autoestima la frustración y la vergüenza, en lo social el rechazo de sus pares (bullying) y en lo familiar, al aislamiento.

3.-Varios actores se deben unir para disminuir la obesidad a nivel nacional, y cuando nos referimos a varios queremos decir la familia, los establecimientos educacionales y el estado en su conjunto (ejecutivo y legislativo). En el ámbito familiar la ayuda emocional debería ser la principal herramienta para cambiar los hábitos de alimentación, tales como la contención la comunicación y el apoyo. Sumando un cambio de rutina dentro del ámbito familiar en lo que se refiere a la alimentación, no comprar alimentos que contengan sellos de advertencia, poner horarios para comer, alentar la actividad física. Estas herramientas y conductas serán necesarias para empezar una alimentación mas sana dentro del núcleo familiar. Como segundo

actor se encuentra el entorno externo que tiene el adolescente tal como el establecimiento educacional y amigos, Debe ser prioridad para los establecimientos educacionales, promover la actividad física, tener talleres, cursos o actividades que fomenten y expliquen los beneficios de una alimentación sana. Y al Estado le compete reforzar todas las campañas referentes a lo dañino que es consumir alimentos con exceso de ingredientes que son dañinos para la salud y fomentar el consumo de alimentos ricos en vitaminas, bajo en grasas, bajo en calorías, bajo en sodio y bajo en azúcares. Si todos los actores toman de forma seria el combate a la obesidad en todos sus grados como una política pública que sea permanente en el tiempo, podríamos ir bajando los índices de obesidad en un tiempo razonable en beneficio de la población obesa. Si todos colaboran en este combate solo se podrán cosechar beneficios para las personas y para la sociedad.