

Carta al editor: Una idea contra el sobrepeso.

Título Abreviado: Una idea contra el sobrepeso

Información del Artículo

Recepción: 3 de Julio de 2024

Aceptación: 20 de Julio de 2024

De: Diego Alonso Baeza Medel, estudiante de kinesiología de 1º año en la UCM.

El enemigo más importante en la especie humana es el mismo humano debido a su codicia y gula crea necesidades que afectan su cuerpo y una de ellas es el excesivo consumo de alimento, afectando su salud. En mi territorio nacional, Chile según “la última Encuesta Nacional de Salud (2017) reveló que un 39.8% de la población tiene sobrepeso, un 31.2% tiene obesidad y un 3.2% tiene obesidad mórbida. Es decir, casi tres de cada cuatro chilenos presentan algún grado de malnutrición por exceso, cifra que aumentó diez puntos porcentuales desde 2010, cuando se registró una prevalencia de 64.4%”¹.

Para combatir estos problemas existen el Ministerio de Salud, Sochob (sociedad chilena de obesidad), Ministerio de Educación, Organizaciones no gubernamentales (ONG), Instituciones académicas y los profesionales de la salud que ayudan, otorgándole herramientas y conocimiento a la población para enfrentar los riesgos de la obesidad que conlleva la mala nutrición. A pesar de todos estos medios de apoyo, no se ha bajado el riesgo de obesidad en el país, suponiendo aumentos del “1,3% Tasa anual de crecimiento proyectado en el número de adultos con IMC alto entre 2020-2035 y 0,9% Tasa anual de crecimiento proyectado en el número de niños con IMC alto entre 2020-2035”². Aunque ayudar a todos los grupos de edad sea óptimo, sería más eficiente ayudar al grupo que en el tiempo, los más afectados por el crecimiento y desarrollo vital, son los niños para la continuidad de la sociedad. Estos al ser educados a una temprana edad podrán crear estructura de autoayuda y autoconocimiento de su cuerpo, que será una autocrítica constructiva para su salud y futuro saludable, con la ayuda de docentes de la educación y profesionales de la salud.

Para ayudar a los niños, es necesario actuar a temprana edad antes de presentar alguna enfermedad patológica como la obesidad, enfocándonos en el sobrepeso donde el análisis de medidas antropométricas, valores nutricionales y mentalidad del niño, además del conocimiento de los docentes sobre la interpretación de los datos, y crear conciencia en los niños y niñas, a base de un autodiagnóstico y autocrítica, que influya positivamente en ellos. La mejor edad para implementar esta idea en contra el sobrepeso según estudios de la JUNAEB, es a los 6 años o en 1º básico donde afectan a un 53.6% y con 10 años 5º básico con un 68.5%³.

Para ello realice una investigación enfocándome en la existencia en Chile de una malla curricular o método educativo que a base de medidas antropométricas, evaluaciones nutricionales y análisis psicológico que ayuden a los niños de 6 a 10 años con riesgo de obesidad. Consultándole a la IA ChatGPT⁴, y a Curriculum Nacional⁵; el cual

investigué la malla curricular de educación física⁶, y en la actualización de ella⁷, y no existía la enseñanza de medidas antropométricas en los niños, o estado nutricional. También me profundice en la búsqueda en Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025⁸, y solo se enfocan en hábitos saludables de los niños. En cambio, los programas de prevención y control de la obesidad en la población pediátrica logran entregar datos de disminución en los riesgos de la obesidad, siendo JUNAEB, que por medio de su mapa nutricional analiza que hubo una disminución en 4.3% de la malnutrición por exceso tanto para alumnos de 1° básico y 5° básico⁹. Al igual que plataforma que entregan columnas de opinión a la población para prevenir la obesidad y sobrepeso en niños y niñas¹⁰.

Pero mi idea se basa en crear un método que involucre profesionales de la salud en establecimiento educacionales y reformar maya curricular en educación física y salud, que implementen en todas escuelas con los estudios e interpretación de medidas antropométricas y datos nutricionales de sus alimentos, mencionando sus beneficios y nocivos elementos¹¹. Que profesionales pueden garantizar el éxito entre nutricionistas, psicólogos/as y kinesiólogos/as, actuando de manera cooperativa con el docente y hacer un seguimiento en el transcurso de edad de los alumnos de 1° - 5° básico. Y no basta con solo entregar la interpretación de los resultados a los alumnos por profesionales, también tiene que ayudar al alumno en la evolución, autoconocimiento y autocrítica, por parte del psicólogo/as ayudar a estudiantes en la comprensión de sus medidas o estado mental después de sus resultados o en la evolución mental del niño/niña/adolescente, por parte del nutricionista implementar un dieta con ayuda de los alimentos otorgados por JUNAEB y apoyada en el nivel socioeconómico del estudiante, como también incluir en los establecimiento talleres de cocinas. El kinesiólogo otorgará asistencia a los alumnos con problemas disfuncionales o saludables, para incorporarlos en las actividades deportivas o funcionales de su vida diaria, y estar en el establecimiento debido a que suelen haber varias caídas y lesiones en los niños, los cuales no se chequean con médicos solo al padecer una enfermedad, en cambio con la asistencia de un kinesiólogo en el transcurso del accidente escolar este sabrá si es óptimo atenderse con un médico o tratarse con el mismo. También ayudará a los alumnos seleccionados en los equipos y alumnos que presente discapacidades o lesiones, y por último entregar conocimiento en talleres extraescolares a los jóvenes que aspiran a ser kinesiólogos. El docente de educación física se encargará de educar a los alumnos y enseñarles todo las herramientas e interpretación de los resultados para que ellos puedan por si mismo generar ese cambio y mejoría de su salud a largo plazo, fomentando la vida saludable a una temprana edad y creando nuevas generaciones de jóvenes saludables.

En fin, el poder incorporar esta idea fomentará una vida sana y disminuirá el riesgo de obesidad y sobrepeso no solamente en los niños, si no en los futuros adultos que se convertirán. La mejor manera de disminuir una variante que afecte al ser humano es a través de la educación, para mejorar el mundo debemos de mejorar la educación.

Referencias

1. Reviews O. U.de Chile INTA. [Online] Acceso 1 de mayo de 2024. Disponible en: <https://inta.uchile.cl/especiales/2021/dia-mundial-da-la-obesidad#:~:text=En%20Chile%2C%20la,prevalencia%20de%2064.4%25>

2. Compiled by Tim Lobstein, Jaynaide Powis and Rachel Jackson-Leach. World Obesity. [Online].; 2024. Acceso 1 de mayo de 2024. Disponible en: <https://www.sochob.cl/web1/wp-content/uploads/2024/03/WOF-Obesity-Atlas-v6.pdf>.
3. Sochob. Sochob. [Online]; 2023. Acceso 1 de mayo de 2024. Disponible en: <https://www.sochob.cl/web1/temadelmes/mapa-nutricional-2022-obesidad-en-escolares-disminuyo-48-pero-indices-de-malnutricion-por-exceso-siguen-siendo-alarmanes/>
4. Existe en Chile de una malla curricular o método educativo que a base de medidas antropométricas, evaluación nutricionales y análisis psicológico que ayuden a los niños de 6 a 10 años con riesgo de obesidad. [Online]; 2023. Acceso 2 de mayo de 2024. Disponible en: <https://chat.openai.com/>.
5. CURRÍCULO NACIONAL. [Online] Acceso 1 de mayo de 2024. Disponible en: <https://www.curriculumnacional.cl/portal/>.
6. Educación UdCyEMd. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS Educación Física y Salud. [Online].; marzo 2023. Acceso 1 de mayo de 2024. Disponible en: https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-335682_recurso_pdf.pdf.
7. ACTUALIZACIÓN DE LA PRIORIZACIÓN CURRICULAR PARA LA REACTIVACIÓN INTEGRAL DEL APRENDIZAJE Educación Física. [Online].; 2023. Acceso 1 de mayo de 2024. Disponible en: https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-331997_priorizacion.pdf.
8. MINISTERIO DEL DEPORTE. Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025. [Online].; Octubre, 2016. Acceso 1 de mayo de 2024. Disponible en: <https://biblioteca.digital.gob.cl/server/api/core/bitstreams/9be50d95-146f-4977-842c-0c21a96502cd/content>.
9. JUNAEB. MAPA NUTRICIONAL. [Online].; 2023. Acceso 1 de mayo de 2024. Disponible en: <https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2024/05/Mapa-Nutricional-2023-Resultados.pdf>.
10. María Luisa Aguirre VM. CHILE CRECE MAS Garantías y Protección Integral. [Online] Acceso 30 de abril de 2024. Disponible en: <https://www.crececontigo.gob.cl/columna/claves-para-prevenir-la-obesidad-y-el-sobrepeso-en-ninos-y-ninas/>.
11. ChatGPT 3.5. Existe en Chile de una malla curricular o método educativo que a base de medidas antropométricas, evaluación nutricionales y análisis psicológico que ayuden a los niños de 6 a 10 años con riesgo de obesidad. [Online]; 2023. Acceso 2 de mayo de 2024. Disponible en: <https://chat.openai.com/>.

Correspondencia

Correo: diego.baeza@ucm.alu.cl