



Yoselin subió de peso a los cuatro años. En ese tiempo podía almorzar hasta tres veces. Nadie controlaba su alimentación.

# LA CUNA DE LA OBESIDAD *en Chile*

Aysén, dicen los números, es una de las regiones más sedentarias, con mayores problemas de malnutrición y la que concentra la más alta prevalencia de obesidad en menores de seis años en nuestro país, ranqueado, según la OCDE, como el sexto con mayor obesidad infantil en el mundo. ¿Qué pasa en este pedazo austral de Chile, donde los niños no bajan de peso? Expertos enumeran sus razones y los padres cuentan sus historias.

POR MURIEL ALARCÓN L., DESDE COYHAIQUE Y PUERTO AYSÉN. FOTOGRAFÍAS: CLAUDIO FRÍAS.

**S**e dice de Yoselin Legue que a los cuatro años almorzaba no una, sino tres veces, porque en el terreno donde vivía, ubicado en las faldas montañosas del neblinoso Puerto Aysén, eran tres las casas donde le ofrecían de comer a medio día: la de su madre, la de su abuela y la de su tía. Como nadie llevaba la cuenta de sus almuerzos, ella decía a todo que sí. Podían faltar muchas cosas, pero nunca la comida, ni tampoco las parrilladas, que, hasta el día de hoy, algunos fines de semana, convocan a todo su clan familiar.

Esto lo dice su madre, Luz Milla-lonco, quien reconoce no haberse preocupado de los malos hábitos alimentarios de su hija en todos estos años, y se culpa por no haberla increpado las veces en que la sorprendió cocinándose, a escondidas, hamburguesas y papas fritas. Entonces tenía ocho años.

Luz dice que siempre la vio así, “gordita”, y no se preocupó de ello porque pensaba: “algún día va a crecer y se va a dar cuenta sola”. Eso fue hasta ahora. Después de que su hija se quejara de dolores de cabeza, mareos, náuseas y un agotamiento excesivo al caminar, decidió, por consejo de la orientadora del colegio, llevarla al nutricionista. La sentencia fue dura. Yoselin, de 10 años, de 1,54 metro, pesa 79 kilos. A su edad arriesga diabetes e hipertensión.

Yoselin no es la única que pesa más de lo que debiera en su curso, ni tampoco en la escuela donde estudia, en Puerto Aysén, donde, según datos propios del establecimiento, aproximadamente un 25 por ciento de los alumnos tiene sobrepeso u obesidad. Tampoco en la Región de Aysén, que concentra, según el Ministerio de Salud (Minsal), los mayores problemas de malnutrición, uno de los mayores niveles de sedentarismo

del país y los índices más altos de prevalencia de la obesidad infantil en menores de seis años. Esta última cifra, en el caso de Aysén, ha ido en aumento. De ser de un 15,8 por ciento en 2011 y 2012 ascendió, este año, a un 16 por ciento, cuando la media nacional es de un también preocupante 10,3 por ciento.

Un escenario que inquieta a las autoridades de salud y de educación de la zona, quienes han incentivado la alimentación saludable y la actividad física en jardines infantiles y escuelas. Las tasas de obesidad infantil en escolares de primero básico han bajado en cuatro años, pero siguen manteniéndose encima de la media nacional.

El seremi de Salud de la región, Pablo Mardones, explica que el problema es que a corta edad se define el comportamiento nutricional. “Está comprobado que entre el 80 y el 85 por ciento de los niños que son obesos a los seis años y que no

cambian sus conductas serán obesos cuando sean adultos. En la infancia se genera todo el tejido adiposo y el tejido graso que redundará en obesidad”, dice.

Pese a tener una bicicleta casi nueva, Yoselin pasa las tardes frente al televisor viendo telenovelas o jugando en el computador. Luz, su madre, explica que así está protegida del frío que acá puede llegar a los trece grados bajo cero en invierno, y de los peligros de este pueblo que oscurece a las cinco y media de la tarde. En la población en la que ella vive, dice, “hay mucha gente que anda con trago, vecinos que tienen hasta cuatro perros sueltos y hay mucho perro vago dando vueltas”.

\*\*\*

El pasado 20 de junio, la American Medical Association de Estados Unidos declaró la obesidad como una enfermedad en sí misma. Hasta ahora era considerada como un factor de

riesgo para otras patologías. Ya en 1997 Chile había acatado este pronunciamiento dado por la OMS.

Según datos publicados en 2012 por la OCDE, Chile es el sexto país con mayor obesidad infantil en el mundo. Según Junaeb, entre 1987 y 1997 la obesidad infantil en el país se duplicó (pasó de siete a 14 por ciento) y a partir de 1997 siguió aumentando, alcanzando un 22 por ciento en 2011. Según el nutricionista del INTA, Fernando Vio, tiene que ver con los malos hábitos alimentarios que los niños tienen en casa.

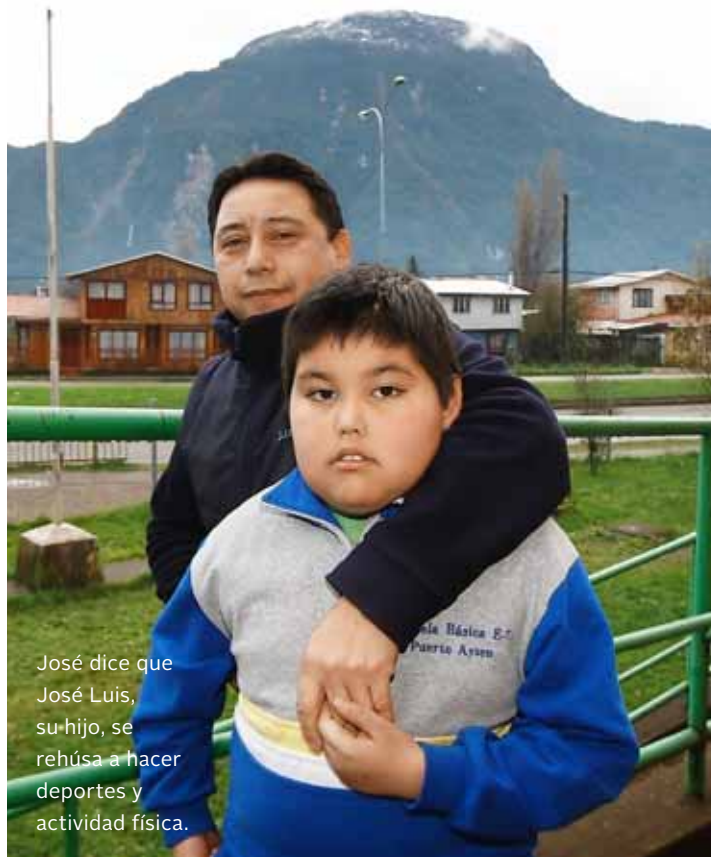
“Estamos en una situación crítica. A pesar de los esfuerzos en las escuelas, la alimentación en los hogares sigue siendo mala. Además hay gran publicidad de estos alimentos con alto contenido calórico y existe la tendencia a darles a los niños lo que ellos quieren”, dice Vio.

Los especialistas coinciden en que los factores que acrecientan la tasa en Aysén son los mismos que en el resto del país: por un lado, la malnutrición por exceso, ocasionada por una dieta con alto contenido en grasas y azúcares y, por otro, el bajo gasto energético dado por el sedentarismo. En Aysén se sumaría, además, el factor climático, que influiría en la poca oferta de actividades recreativas para los niños.

El antropólogo de la seremi de Salud Aysén, Manuel Álvarez, dice que los malos hábitos alimentarios no son un problema de ahora, sino que están relacionados con comportamientos heredados y con pautas alimentarias rurales que, con la migración del campo a la ciudad, se trasladaron a sectores urbanos.

“Los índices de obesidad están asociados a las pautas culturales que han trascendido de generación en generación, donde existe una dieta alimentaria con abundancia de alimentos altos en grasa y contenido calórico, como la carne de ovino y vacuno, frituras y, en la actualidad, comida chatarra para los niños”, dice. Y agrega: “Las personas siguieron consumiendo los mismos alimentos, pero hoy tienen un menor gasto energético”.

Los especialistas dicen que existe la creencia de que la fruta y la verdura



José dice que José Luis, su hijo, se rehúsa a hacer deportes y actividad física.

es escasa y mucho más cara que en otras regiones. “(Efectivamente algunas) son más caras que en el resto del país, pero están disponibles para todos. Existe un elemento cultural en juego, la gente come verduras, pero no sabe escoger y no son de gusto masivo”, agrega Álvarez.

La jefa del departamento de Salud Pública de la seremi de Aysén, Silvia Delfín, va más allá. Ella cree que en la obesidad influye la inseguridad ciudadana, que impide a los niños salir a las calles. “Hay un clima de desconfianza que no permite al menor andar tranquilo por las plazas. En las calles hay presencia de perros vagos, además de los jóvenes desertores del sistema escolar que andan con una botella de alcohol en la mano. Finalmente, al ser Aysén zona franca, hay una gran presencia de vehículos motorizados, impidiendo que existan ciclovías en la región”, acusa.

\*\*\*

Es un miércoles brumoso en Puerto Aysén, y un grupo de apoderados de la Escuela E7 Gabriela Mistral se reúne, en compañía de sus hijos obesos, a manifestar su preocupación. La E7, ubicada en el sector poblacional Pedro Aguirre Cerda, es una de las ocho escuelas promotoras de la salud de la Región

## LUZ SIEMPRE VIO A SU HIJA "GORDITA" Y NO SE PREOCUPÓ PORQUE PENSABA "algún día se dará cuenta". YOSELIN, DE 10 AÑOS, PESA 79 KILOS.

de Aysén que forman parte de un plan encabezado por la Seremi de Salud para incentivar la actividad física en establecimientos de las comunas de Coyhaique, Aysén, Cisnes e Ibáñez, pero, sobre todo, para erradicar los malos hábitos alimentarios. En Puerto Aysén y en las otras comunas se han modificado reglamentos internos que aseguran en las convivencias escolares la alimentación sana; se han dictado talleres de nutrición; se han creado “kioscos saludables” e implementado “recreos activos” y “pausas saludables”, para que los niños se muevan.

Del total de escuelas intervenidas, la prevalencia de la obesidad en menores de seis años, entre 2010 y 2011, ha aumentado en tres de ellas. En las cinco restantes, la tendencia ha sido a la baja.

Ajenos a las cifras, los apoderados confirman avances pero también coinciden en que hay conductas de sus hijos que no pueden cambiar.

José Elgueta, papá de José Luis Elgueta, de nueve años, dice que a su hijo y, en general, a los niños ayseninos no les gusta hacer deporte.

“Fútbol, no quiere; kárate, no quiere. El deporte no está en su ADN, y más encima el frío de acá y la lluvia te hacen difícil sacar a los niños de la casa. Antes, nosotros inventábamos juegos y pasábamos mojados. Ahora, los niños se entretienen con el computador, el Play Station, la televisión, y ya ni salen”, dice el papá.

“Pero a mí me gusta jugar básquetbol”, dice José Luis Elgueta hijo.

“El problema es que no tiene dónde jugar básquetbol”, interrumpe el papá.

Jennifer Ramírez, madre de Valentina Dejaife, de cinco años, dice que en Puerto Aysén no hay espacios techados abiertos al público sin tener que pagar por su acceso. “No hay nada que favorezca que los niños vayan a recrearse después de clases”, se queja Jennifer.

Ella lleva a su hija al Cerro Mirador, en Puerto Aysén, donde hay máquinas para hacer ejercicio. Pero dice que son muy pocas y están siempre ocupadas. Sólo están desocupadas, dice, cuando está lloviendo y corre un viento muy helado. Ella piensa que su hija no logra bajar de peso porque casi no se mueve.

“Para ir al centro hay que hacerlo en auto. Uno no puede ir caminando a la esquina porque queda todo mojado. Una no va a sacar a la niña a mojarse. Además, si transpira, con los cambios de temperatura puede resfriarse”, dice Jennifer.

Ana Bahamonde, la encargada de salud de la E7, dice que los niños muchas veces se niegan a ir al centro, ubicado a doce cuadras del recinto, si es que no hay un bus que los lleve.

“Nosotros tenemos buses de acer-



1 camiento de la casa a la escuela, pero de repente hay apoderados que se molestan porque el bus paró a mitad de cuadra, y no en la esquina donde estaba esperándolo el niño. Cuando nosotros estudiábamos íbamos caminando; a veces hasta dos kilómetros si era necesario”, dice.

En las escuelas promotoras de salud se han duplicado las horas de educación física y en la E7, por ejemplo, de tener dos a la semana, hoy tienen cuatro.

“Pero hay niños que siempre tienen excusas y que ni siquiera traen ropa para hacer deportes”, dice Bahamonde.

Según Juan Carrasco, director de la E7, hay apoderados que se molestan cuando son advertidos de que el sobrepeso de sus hijos puede ser riesgoso y dan por hecho de que sus hijos están bien “así como están”.

El director explica que los esfuerzos están puestos en la construcción de un gimnasio en el mismo colegio, que pueda ser de acceso liberado para la comunidad escolar. Por mientras, dice, los alumnos usan las instalaciones de un moderno Polideportivo, inaugurado en abril de este año en el centro de Puerto Aysén.

Pero los apoderados dicen que el ingreso al Polideportivo, cuando no es durante la jornada escolar, no pueden costearlo. Es muy caro, señalan, y ellos prefieren “alimentar a los niños, en vez de recrearlos”.

El director regional del Instituto Nacional de Deportes (IND), Feisal Ahuile, explica que la infraestructura deportiva se está, poco a poco, abriendo a la comunidad. Ahuile



2 asegura que el Polideportivo sí está disponible para instancias educativas pero que, incluso, su costo extracurricular no justifica el sedentarismo.

“Somos propensos a creer que si la actividad física no es bajo un recinto techado, no se puede hacer. Pero hay prácticas que no requieren de implementación física”, dice.

Carrasco dice que el colegio ofrece talleres de actividad física, pero que los niños no los toman.

“La vida en Aysén es sedentaria. Los adultos no caminan y los niños tienen ese mismo hábito adquirido”, dice Carrasco.

\*\*\*

Son pasadas las diez de la mañana en Coyhaique y los niños del primer ciclo corren con gran energía por los helados pasillos de la Escuela República Argentina. Es hora de tomar el desayuno que Junaeb entrega en los comedores que son calefaccionados con una chimenea. Mientras de sus tazones servidos con leche de chocolate descremada emana el vapor, algunos niños observan con

"ESTAMOS EN UNA SITUACIÓN CRÍTICA. A PESAR DE LOS ESFUERZOS EN ESCUELAS, *la alimentación en casa* SIGUE SIENDO DE MALA CALIDAD", DICE FERNANDO VIO.

desgano el pan integral con palta que les tocó. Hay algunos que lo miran por ambos lados y lo devuelven. Una niña come escondida unas golosinas, suponiendo que nadie la ve.

Los expertos denuncian la descoordinación que existe en la entrega de los alimentos que los niños reciben en sus casas, y que vuelven a recibir de la Junaeb en sus colegios. Es

1. Existe el mito de que en Aysén no hay frutas ni verduras. Aunque menos que en el resto del país, las hay, pero no se acostumbra comerlas. 2. Pese a controlar el consumo a través de kioscos saludables, los niños ingresan a escondidas golosinas al colegio.

común que los niños desayunen y almuercen dos veces.

“Junaeb debería preocuparse de dar un desayuno temprano, entre 8 y 8 y media (actualmente lo entrega pasadas las 10 de la mañana) y de dar un almuerzo adecuado, que haga que el niño no necesite un segundo almuerzo”, dice Vio.

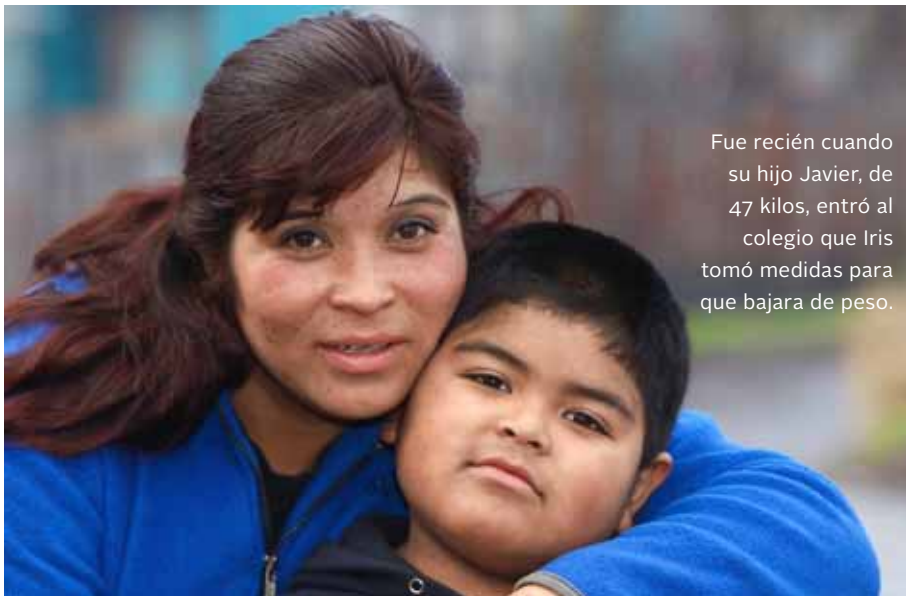
En la Escuela República Argentina la preocupación llegó a tal extremo que se llevó el consultorio a la escuela, porque había madres que, advertidas del problema, se negaban a consultar a un especialista diciendo que “sus hijos no estaban enfermos”.

Pese a haber una disminución de la tasa de obesidad en escolares de primero básico en la región, en la Escuela República Argentina se observa un alza en 2012. El 25 por ciento de los alumnos es obeso.

Javier Mancilla, de siete años, hoy en primero básico, es uno de ellos. Él no fue al jardín, ingresó de inmediato al colegio y ahí, dice su madre, Iris Mancilla, ella recién tomó conciencia de que los 47 kilos que pesaba su hijo podían ser un problema. Javier se crió en las afueras de Coyhaique, a cargo de su abuelo, quien le enseñó a comer “mortadela, queso y puro jugo bien dulce, nada de agua de la llave, y mucho helado”. Además, cuenta la madre, “el abuelo le freía mucha papa cada vez que él lo pedía”.

Fue recién cuando su hijo entró al colegio que la madre fue advertida y tomó medidas al respecto. Hoy Javier camina todos los días las aproximadas cinco cuadras que separan su casa del colegio, ya no toma bebidas gaseosas y la madre le deja raciones medidas de pan cuando ella no está.

Iris dice que su hijo ha pesado mucho más que ahora y que, incluso, una vez lo llevó a una machi para



Fue recién cuando su hijo Javier, de 47 kilos, entró al colegio que Iris tomó medidas para que bajara de peso.

curarle heridas que se le hacían en los pliegues de su cuerpo. “Yo no hallo que esté gordo, porque uno a veces ve en la calle a niñitos más gordos que él. A mí lo que me preocupa es lo que pueda tener aparte”, dice.

\*\*\*

A simple vista, Victoria Segovia, de cuatro años, parece una niña de peso normal pero sus 22 kilos son excesivos a su edad. Silvana Díaz, su madre, también con problemas de obesidad, está angustiada porque no sabe qué hacer con su hija. Dice que es como si una voz interna la estimulara a comer, sin saciarse. Su padre, por cierto, es panadero y hasta hace poco tiempo le traía, después de cada jornada laboral, panes que ella recibía como regalos. Ya no lo hace más. Su madre explica que en el jardín al que asiste, Futuro Austral, en Coyhaique, las parvularias le han enseñado los beneficios de una alimentación saludable, pero el problema, insiste, está en su ansiedad. Puede comerse hasta tres plátanos de una sola vez.

Los esfuerzos se han hecho en el jardín al que asiste Victoria, y en todos los jardines pertenecientes a la Junji de la región en los que, según explica Leyla Yumha, de la Junji de Aysén, se han encontrado con números, incluso mucho más preocupantes que los identificados por el Minsal. Según sus cálculos, de los dos mil 266 niños y niñas de entre tres meses y cinco años de edad atendidos en jardines de la región, el 46,8 por ciento ha sido diagnosticado, en el último año, con

sobrepeso y obesidad.

Silvana dice que no es que Victoria sea reacia a la comida saludable, sino que es fanática de la comida rica en grasas. No sabe si es el frío o qué, solo sabe que quiere hacerse cargo del problema ahora. Por más que guarda el pan a suficiente altura para que ella no lo alcance, Victoria se las arregla para encaramarse a lo que sea, abrir la bolsa y pellizcar los pedazos de masa. Silvana dice que ha hecho todos los esfuerzos para acostumbrarla a comer fruta, y ahora, por ejemplo, se la deja a la vista, para que cuando ella tenga hambre, sea eso y no pan lo que coma.

Yumha es optimista. Dice que las familias, aunque ha costado, han ido de a poco tomando conciencia. Además, dice, los alimentos saludables hoy son de mayor alcance para los ayseninos. Silvana Díaz también cree que mejorar las costumbres de su hija llevará tiempo. Pero está dispuesta a todo. Cuando se le pregunta a Victoria cuál es su comida favorita, ella dice que “las arvejas y el choclo” y que no le gustan las papas fritas “porque esa es comida chatarra”. La mamá sonríe. Dice que todo eso se lo han enseñado las tías del jardín. **ya**

*Se llevó el consultorio A LA ESCUELA PORQUE MADRES, ADVERTIDAS DE LA OBESIDAD DE SUS HIJOS, se negaban a ir.*

BDF ●●●●  
Beiersdorf

## DermaPURIFYER

### EL PRIMER PASO PARA EL CUIDADO DE LA PIEL GRASA



Rutina diaria de limpieza Eucerin® para piel grasa y/o con impurezas:

#### PASO 1

**Eucerin® DermoPURIFYER Gel Limpiador:** Elimina el exceso de grasa, suciedad y maquillaje.

#### PASO 2

**Eucerin® DermoPURIFYER Tónico Limpiador:** Limpia y desobstruye los poros sin reseca la piel.

# Eucerin®

CIENCIA VISIBLE EN TU PIEL

Estudios clínicos comprueban alta eficacia y tolerancia cutánea.