

Prevenir la obesidad, clave de la salud pública

12/06/2021

Prácticamente desde el inicio de la pandemia de coronavirus se sabe que la obesidad es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar cuadros graves de Covid-19. Pero ese riesgo no termina una vez superada la fase aguda de la infección, según un reciente estudio que concluyó que las personas con obesidad tienen mayores probabilidades de sufrir complicaciones a largo plazo. Entre quienes tuvieron Covid, el riesgo de ingreso hospitalario tras la infección fue un 30% mayor en las personas con un índice de masa corporal (IMC) superior a 30, según el trabajo publicado en la revista Diabetes, Obesity and Metabolism.

La circunstancia obliga a pensar en el futuro: la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud revela que el 41,10 por ciento de los niños y adolescentes argentinos de entre 5 y 17 años tiene exceso de peso. Los especialistas sostienen que esta situación se debe a factores sociales, ambientales y culturales, que se suman a patrones de consumo que crean hábitos que son perjudiciales para la salud. En este sector de la población el consumo de frutas frescas, verduras, carnes, leche, yogur o quesos se encuentra por debajo de las recomendaciones y hay un consumo frecuente de alimentos de baja calidad nutricional, como bebidas azucaradas, productos de copetín y golosinas.

Frente a este preocupante panorama, la Coalición Nacional para Prevenir la Obesidad propone que se impulsen políticas públicas que permitan avanzar en la lucha contra la epidemia de obesidad infantil y sus enfermedades asociadas. Entre las medidas que recomiendan, se pueden citar las siguientes: promover entornos escolares saludables, asegurando una oferta exclusiva de alimentos sanos y naturales, tanto en kioscos como en comedores escolares; eliminar la oferta de alimentos y

bebidas altos en azúcar, grasas y sal; incorporar en la currícula escolar contenidos sobre educación alimentaria y hábitos saludables; la creación y manejo de huertas escolares; fortalecer la educación física y, por último, asegurar que la escuela sea un espacio libre de publicidad de alimentos y bebidas altos en azúcar, grasas y sal.