UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS

PUBLICACIONES - AÑO 2020
EDICIÓN MES DE MAYO
ÁREAS PRIORITARIAS DE INVESTIGACIÓN

"RECOMENDACIONES PARA EVITAR ALZA DE OBESIDAD INFANTIL EN TIEMPOS DE COVID – 19"

24 HORAS: https://www.24horas.cl/coronavirus/ventas-de-comida-rapida-caen-un-41-en-chile- durante-marzo-por-el-coronavirus-4168569
24Horas.cl Tvn
12.05.2020

Recomendaciones para evitar el sobrepeso infantil durante la pandemia

Jessica Martínez Flores, investigadora de la Universidad de Los Lagos, y Magister en Epidemiología, explica que en el escenario actual de confinamiento "el llamado es a que los niños se queden en casa, con un claro desmedro para su movilidad y espacio físico disponible. Se acerca el invierno, sumando el problema del clima a lo que significa la ansiedad que genera el estar encerrados, porque estás privado de libertada, y esto nunca había sido tan drásticamente. Además, se están suspendiendo todas las actividades de atenciones de salud, postergando a los niños que tenían control con médicos y nutricionistas, por lo tanto existirá una pérdida en la continuidad del seguimiento y acompañamiento hacia la población que está en estos programas de salud".

Ante la situación, la profesional recomienda fortalecer hábitos saludables al interior de los hogares: "Si bien es cierto hay llamados a cocinar en familia para disminuir la ansiedad y dar seguridad, creo que lo clave es sea tanto una alimentación entretenida, pero a la vez sana, **mezclando frutas y verduras que estén disponibles en la casa. Por otra parte, tratar de incorporar alguna rutina y actividad física en forma diaria, obviamente acomodándonos al espacio físico del que disponga la familia.** Volver a nuestros juegos, que esta generación no conoce, y enseñarles cómo divertirse con ellos. Y este es un llamado para todos, porque muchas veces **nos enfocamos en los niños y adultos mayores, pero también debe ser para los adultos en etapa activa,** evitando así la sarcopenia, que es la pérdida de masa muscular, algo poco socializado pero que también tener profundos impactos futuros en la salud de las personas".

UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS

"RECOMENDACIONES PARA EVITAR ALZA DE OBESIDAD INFANTIL EN TIEMPOS DE COVID – 19"

Martes 12 de Mayo de 2020

Foto Archivo

Recomendaciones para evitar alza de obesidad infantil en tiempos de Covid - 19

Cuando gran parte de la población global se encuentra en confinamiento total o parcial, con el 100% de los alumnos a nivel nacional sin clases presenciales, y además con actividad física reducida en los niños producto del confinamiento; surge la pregunta de si la obesidad infantil pudiera dispararse a niveles más altos que los actuales, y qué tipo de prácticas pudieran ayudar a los padres en casa a mejorar la salud presente y futura de sus hijos.

En términos sanitarios, la obesidad se relaciona a diferentes enfermedades cardiometabólicas tales como diabetes e hipertensión arterial. Por ejemplo, niños con mayores niveles de obesidad usualmente presentan alteraciones cardiometabólicas como insulino resistencia, hiperglicemia, dislipidemia y elevada presión arterial, enfermedades que ocasionan un deterioro en la calidad de vida en la adolescencia y futura adultez, e incluso una alta mortalidad si se continúa en este estado en la vida adulta.

Es así como el tema de la obesidad infantil y su prevención adquieren relevancia aún mayor, tanto por la situación actual como por sus proyecciones. Jessica Martínez Flores, investigadora Magister Epidemiología, y coordinadora de una investigación de la Universidad de Los Lagos para enfrentar la malnutrición por exceso en la población infanto juvenil en Chonchi (Isla de Chiloé), explica que en el escenario actual de confinamiento "el llamado es a que los niños se queden en casa, con un claro desmedro para su movilidad y espacio físico disponible. Se acerca el invierno, sumando el problema del clima a lo que significa la ansiedad que genera el estar encerrados, porque estás privado de libertad, y esto nunca había sido tan drásticamente. Además, se están suspendiendo todas las actividades de atenciones de salud, postergando a los niños que tenían control con médicos y nutricionistas, por lo tanto existirá una pérdida en la continuidad del seguimiento y acompañamiento hacia la población que está en estos programas de salud".

Ante la situación, la profesional recomienda fortalecer hábitos saludables al interior de los hogares: "Si bien es cierto hay llamados a cocinar en familia para disminuir la ansiedad y dar seguridad, creo que lo clave es sea tanto una alimentación entretenida, pero a la vez sana, mezclando frutas y verduras que estén disponibles en la casa. Por otra parte, tratar de incorporar alguna rutina y actividad física en forma diaria, obviamente acomodándonos al espacio físico del que disponga la familia. Volver a nuestros juegos, que esta generación no conoce, y enseñarles cómo divertirse con ellos. Y este es un llamado para todos, porque muchas veces nos enfocamos en los niños y adultos mayores, pero también debe ser para los adultos en etapa activa, evitando así la sarcopenia, que es la pérdida de masa muscular, algo poco socializado pero que también tener profundos impactos futuros en la salud de las personas".

Una mirada complementaria presenta Lorena Paredes Arévalo, investigadora quien ha centrado su investigación en la comunicación padre hijos, y su vínculo con la obesidad infantil: "Nosotros medimos el tiempo de comunicación verbal en distintas actividades, como jugar, en dar instrucciones, en bañar a los niños, etc. y el resultado fue que más de 100 minutos de comunicación diaria, hacía la diferencia entre un niño normal y un niño con sobrepeso, y eso es significativo. En la actual situación de confinamiento, no necesariamente se da una mejor comunicación por estar más presentes los padres, ya que hay veces que los papás están en la casa con sus hijos, pero no se comunican, no conversan, no juegan, etc. Otra cosa que encontramos fue el uso de pantallas, lo que también aumenta la obesidad en los niños, y claramente en confinamiento la exposición a las pantallas aumentará".

La investigadora propone "promover o mantener lo más posible dentro de este confinamiento la salud psicológica de los niños, junto a fortalecer la comunicación al interior de la familia y el cuidado del cuerpo. Hay que asegurarse de que el niño tenga actividad física, y no es necesario más de 15 minutos al día. De hecho, los papás igual pueden hacer ejercicios con ellos, y por ejemplo en internet hay variadas rutinas para hacer. También deben tener su rutina de sueño, ya que hoy se están acostando muy tarde y eso es muy nefasto para su salud. Porque a pesar de que estemos con emergencia sanitaria, debemos mantener hábitos y rutinas con los niños, ya que eso favorece a su salud. La hormona del crecimiento comienza a secretarse a las 20:00 Hrs., entonces si ellos se duermen a las 01:00 Hrs. de la madrugada no se van a desarrollar de manera correcta".

Estas dos investigaciones se enmarcan dentro de las políticas y estrategias de Investigación de la Universidad de Los Lagos, como son las Redes Territoriales de Investigación, pertenecientes al Área Prioritaria de Investigación "Calidad de Vida y Bienestar Humano", aspirando a una investigación pertinente con las problemas regionales. En países Latinoamericanos, la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil a nivel pre-escolar supera el 30%, y donde en la Región de los Lagos actualmente se ocupa el 3er lugar en mayor prevalencia de obesidad escolar en el país, triplicando el número de casos en los últimos 40 años. (JUNAEB, 2019). La obesidad es considerada actualmente una epidemia global, con importantes desmedros en la salud de la población y enormes consecuencias para los sistemas públicos tanto al sistema de salud como de educación. De esta manera, será clave tanto monitorear el estado de salud actual de las familias en cuarentena, como fortalecer medidas de prevención y educación a nivel nacional, para contener un posible aumento en la obesidad infantil en Chile.

Link Publicaciones:

https://www.eha.cl/noticia/regional/recomendaciones-para-evitar-alza-de-obesidad-infantil-en-tiempos-de-covid-19-7682

https://diariodevaldivia.cl/noticia/actualidad/2020/05/recomendaciones-para-cuidarse-de-la- otra-pandemia-que-nos-afecta-la-obesidad-infantil

https://www.diariofutrono.cl/noticia/actualidad/2020/05/recomendaciones-para-cuidarse-de- la-otra-pandemia-que-nos-afecta-la-obesidad-infantil

https://www.diariopaillaco.cl/noticia/actualidad/2020/05/recomendaciones-para-cuidarse-de- la-otra-pandemia-que-nos-afecta-la-obesidad-infantil

https://www.diariolagoranco.cl/noticia/actualidad/2020/05/recomendaciones-para-cuidarse- de-la-otra-pandemia-que-nos-afecta-la-obesidad-infantil

https://www.diariolaguino.cl/noticia/actualidad/2020/05/recomendaciones-para-cuidarse-de- la-otra-pandemia-que-nos-afecta-la-obesidad-infantil

https://www.diariolaunion.cl/noticia/actualidad/2020/05/recomendaciones-para-cuidarse-de- la-otra-pandemia-que-nos-afecta-la-obesidad-infantil

https://www.diarioriobueno.cl/noticia/actualidad/2020/05/recomendaciones-para-cuidarse- de-la-otra-pandemia-que-nos-afecta-la-obesidad-infantil

https://www.diariocorral.cl/noticia/actualidad/2020/05/recomendaciones-para-cuidarse-de-la- otra-pandemia-que-nos-afecta-la-obesidad-infantil

https://www.diariodepanguipulli.cl/noticia/actualidad/2020/05/recomendaciones-para- cuidarse-de-la-otra-pandemia-que-nos-afecta-la-obesidad-infantil

https://www.diariolanco.cl/noticia/actualidad/2020/05/recomendaciones-para-cuidarse-de-la- otra-pandemia-que-nos-afecta-la-obesidad-infantil

https://www.diariomafil.cl/noticia/actualidad/2020/05/recomendaciones-para-cuidarse-de-la- otra-pandemia-que-nos-afecta-la-obesidad-infantil

https://www.diariosanjose.cl/noticia/actualidad/2020/05/recomendaciones-para-cuidarse-de- la-otra-pandemia-que-nos-afecta-la-obesidad-infantil

La Unión: https://www.facebook.com/RadioConcordiaCD82LaUnion/posts/3235884546636902

https://www.quintadimension.cl/2020/05/14/entregan-recomendaciones-para-evitar-alza-de- obesidad-infantil-durante-pandemia/

http://www.elpuyehuino.cl/web/2020/05/recomendaciones-para-evitar-alza-de-obesidad- infantil-en-tiempos-de-covid-19/

https://www.masvaldivia.cl/blog-post/recomendaciones-para-evitar-alza-de-obesidad-infantil- en-tiempos-de-covid-19/