

Somos lo que comemos, nos movemos y leemos

Por: Marcelo Trivelli. 04/09/2022

A medida que aumenta el consumo de alimentos procesados, las horas que permanecemos sentados frente a las pantallas y nuestra lectura se reduce a contenidos de redes sociales, la salud física y mental de la población se va deteriorando. Estas tres situaciones de salud se han definido como las pandemias silenciosas del siglo XXI: Sedentarismo, obesidad y la cultura de la inmediatez.

El deterioro de la salud mental y física están poniendo una tremenda presión sobre el sistema de salud y sobre la calidad de la convivencia, al igual como la cultura de la inmediatez pone en riesgo nuestra democracia.

Hace pocas semanas atrás, el INTA nos informó que “Chile es el país de la OCDE con mayor obesidad y sobrepeso, alcanzando al 74% de la población adulta y al 52% de los niños”. El cambio cultural asociado a la alimentación diaria rica en azúcar y grasas trans contenidas en bebidas y comida chatarra constituyen las principales causas de obesidad.

La Organización Mundial de la Salud, define el ser sedentario como aquel que realiza menos de 150 minutos de actividad física a la semana. En Chile, el 86% de la población es sedentaria, siendo mayor el porcentaje en mujeres que en hombres, según revela la Encuesta Nacional de Salud de 2017. Esta cifra se vio severamente agravada por las medidas de confinamiento producto del COVID-19.

Las pantallas incluyen, el computador, la televisión, los celulares y videojuegos; por supuesto se considera en estas pantallas el consumo de redes sociales en cualquiera de ellas. No existen estudios en Chile que nos informen cuántas horas al día permanecemos frente a una pantalla, pero datos levantados por Nielsen en países con alta penetración tecnológica en el trabajo, los hogares y de forma individual, sugieren que niñas y niños de 2 a cinco años “consumen” pantalla 32 horas a la semana, quienes tienen de 8 a 12 años, entre cuatro y seis horas diarias, adolescentes cerca de nueve horas diarias y adultos más once horas diarias.

Sedentarismo, mala alimentación y consumo de pantallas se potencian entre sí con un efecto cada vez más negativo. Para bien o para mal, eres, o somos, fiel reflejo de

lo que nos movemos, comemos y leemos.

Desgraciadamente estamos bastante indefensos ante los incentivos perversos que mueven las industrias de los alimentos, la salud y las redes sociales: comer más comida chatarra generando adicción, curar enfermedades en vez de prevenir y consumir información que refuerza nuestra posición en vez de desarrollar pensamiento crítico. El entorno que vivimos es hostil y no contamos con las herramientas para defendernos.

No basta con “predicar” más ejercicios, comer sano o consumir menos horas de pantallas. Es en estos aspectos de la vida en los que la educación debe jugar un rol fundamental para crear hábitos saludables y sostenibles en el tiempo. Esto debe considerarse uno de los pilares de una educación de calidad, porque va a la raíz de la formación de niñas, niños y jóvenes.

Si queremos una sociedad compuesta por personas con buena salud física y mental, que logre convivir en armonía y con altos grados de participación, debemos tomar conciencia que somos lo que comemos, nos movemos y leemos. De tal manera que podamos traducir en políticas públicas, cosas tan esenciales como lo expresado en artículo N°35 de la propuesta constitucional.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Stefano Cecere. Presenza

Fecha de creación

2022/09/04