

“Como Sano y Soy Feliz”

La comida saludable es uno de los temas más debatidos en los últimos años en todo el mundo, y de esta realidad nuestro país no es ajeno. Esta nueva conciencia de la población internacional también es una característica de la sociedad chilena, aunque sin embargo, se produce a nivel nacional, la gran contradicción de que por un lado, cada vez más existe este despertar y conocimiento de la comida saludable, pero al mismo tiempo nuestra población, con mayor énfasis, en el estrato joven, manifiesta todos los síntomas negativos de una sociedad moderna y globalizada, siendo justamente uno de ellos, la incorporación en la dieta diaria de la comida rápida, más conocida como chatarra, con elevados índices de grasa saturada, azúcares, sal y harinas.

De esta mala elección una de sus características es sin duda el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles que hemos experimentado en las últimas décadas, y que, tiene directa relación con hábitos de vida poco saludables. Desde este punto de vista, uno de los principales factores de riesgo que amenazan la salud de los chilenos es el exceso de peso y el sedentarismo, que no es un fenómeno que se limite sólo a nuestro país. En la actualidad, 2.1 billones de personas en el mundo tienen sobrepeso u obesidad. Más lamentable aún es el hecho que ningún país en el mundo ha logrado reducir las tasas de obesidad en los últimos 33 años. Frente a este enorme desafío resulta urgente encontrar como sociedad remediales, más aún cuando nuestro país aparece en el ranking de las diez naciones que en forma mundial se enfrenta actualmente con una población que tiene características de sobrepeso u obesidad.

Para combatir este gran problema, es necesario primero conocer a que nos enfrentamos, a este respecto las últimas encuestas nacionales nos señalan que los altos índices de obesidad están llegando cerca al 50 % de nuestra población, siendo una de las explicaciones del problema, la llegada masiva de grandes cadenas de comida rápida y su gran aceptación por nuestra población, o simplemente por la venta masiva de comida chatarra o ricas en azúcares en los distintos centros expendedores de alimentos a nivel nacional. Sin duda existen muchos más factores que contribuyen a hacer realidad este problema. Desde la revista escolar Postdata, del Colegio Saucache, podemos proyectar algunas situaciones, que sin duda, el lector, puede observar como una realidad diaria que también le ha tocado vivir, y que por lo tanto, puede manifestar como posibles cambios en su modo de vida.

Existen barreras, que el lector observa diariamente, y quizás has pasado por alto, o simplemente te has acostumbrado a ver y por lo tanto no te imaginas un cambio, sin embargo algo podemos hacer.

Algunos factores estamos seguros que no depende de nosotros modificar, como por ejemplo, la falta de tiempo impuesto a nuestros padres en largas jornadas de trabajo, lo que dificulta una supervisión familiar del tema, o la extensa jornada escolar completa que los estudiantes deben diariamente vivir, obligando de una manera a consumir comida rápida. Sin embargo en otras ocasiones, puedes hacer un cambio, está en tus manos decidir. Este poder de elección lo podemos encontrar en el consumo de comida rápida chatarra, el sedentarismo, el tiempo que le dedicas a ver televisión, las extensas jornadas sentadas frente al computador, y la ausencia de ejercicio físico constante en tu semana de actividades.

En vista de las frías estadísticas, y de lo que realmente sucede en los hogares nacionales, sin duda Chile se está alimentando muy mal, poniendo énfasis en los azúcares o comidas chatarras, por sobre las frutas y comidas caseras.

El sedentarismo es también una problemática frecuente entre los chilenos, situación que nosotros observamos diariamente en nuestro entorno educacional. Las nuevas medidas conjuntas ,entre los Ministerios de Salud y Educación, para lograr disminuir estas altas cifras, van orientadas específicamente hacia los más jóvenes, donde se origina el proceso de la mala alimentación, puntualmente mediante la medida de prohibir la venta de comidas chatarras en los colegios, implementando a través de la ley, la necesidad de un “kiosco escolar saludable”,y ahora recientemente, mediante la verdadera locura de la etiquetación, cuando aquellos productos que creíamos “sanos” pasan las cifras razonables y permitidas de azúcares, grasas o calorías.

Ante esta realidad en Postdata nos preguntamos, ¿Que está pasando en nuestra Arica? Según las últimas encuestas realizadas,también en nuestra ciudad se ha registrado un aumento progresivo en los índices de obesidad, principalmente entre los estudiantes, y tramos de población joven,

arrojando, según el último SIMCE de Educación Física, un 47% para la región de Arica y Parinacota. Este ejercicio mental incluso lo podemos especificar aun más, ya que fácilmente cada uno de nosotros se puede preguntar que está sucediendo en su propio entorno, en su propio micro universo , reflejando la realidad de su colegio, de la Universidad, de los institutos, de su lugar de trabajo, y de las innumerables escuelas y colegios que existen en nuestra ciudad.

Desde el punto de vista de los estudiantes, muchos de nosotros tenemos que reconocer que efectivamente tenemos serios problemas con nuestra alimentación diaria, consumiendo deficientes alimentos en cada recreo, productos con altos niveles de azúcar, sodio, grasa y con alto porcentajes calóricos. Si además le sumamos el sedentarismo que parece ser una característica de estos tiempos, tenemos que el problema es mayor y real.

Esta situación, grave desde el punto de vista estadístico y naturalmente de salud, ha querido ser de alguna manera solucionada por el actual gobierno chileno, al motivar una serie de medidas, de las cuales la más llamativa es la instalación a nivel nacional de los llamados kioscos saludables, mediante los cuales se pretende limitar este consumo excesivo de alimentos poco sanos. Esta situación es realmente engañosa porque solamente se intenta dar una solución parcial al problema, entregando a la opinión pública una imagen de control, siendo que la situación tiene raíces más profundas, explicándose en la realidad del sistema económico establecido en el país, el real tiempo del que disponen los padres, y la educación que el propio núcleo familiar puede proporcionar, en información y establecimiento de una comida sana. Esta realidad hace que no solamente los estudiantes sean perjudicados sino que en realidad toda la comunidad escolar, incluyendo precisamente los encargados de señalar los aspectos negativos de esta alimentación, vale decir nuestros profesores. Desde este punto de vista tenemos algunas conclusiones que los mismos docentes exponen al respecto, de esta manera, la profesora de Biología, del Colegio Saucache, Luzmira Burgoa nos señala “ Tener o no una vida saludable afecta mucho en tu diario vivir, siendo esta situación una de las razones principales que explican aquellas enfermedades

que pueden agravarse con el tiempo... Mi mayor consejo que siempre les ofrezco a mis estudiantes, colegas y conocidos en general, es siempre respetar aquellos horarios de comidas, y, siempre, evitar aquellos productos con etiquetados oscuros”

Las conclusiones de esta realidad paradójicamente son educativas pero no precisamente como responsabilidad de los centros educativos del país, sino que más bien, la respuesta se encuentra en los propios hogares, en el actual sistema laboral, en el escaso tiempo de los padres, en la conciencia de comer sano y que debe, urgentemente, ser enseñado en la familia, donde todos sus integrantes conozcan y practiquen una alimentación saludable. De esta manera se debe necesariamente encontrar un punto de encuentro, un equilibrio, las familias de nuestro país deben ser felices comiendo sano...por el bien y la salud de nosotros,...de Chile.

Solo resta estimado lector, hacerte a ti, personalmente la pregunta... ¿Tu llevas una vida saludable?

Artículo por

Yeami Astudillo Munizaga

Dinko Matulic Cabezas

Kimberly Salas Herrera

3º Medio C

4º Medio C

4º Medio A, T.P.