

Alimentos ultraprocesados y publicidad agresiva: los culpables de la epidemia de obesidad infantil

UNICEF exige acción urgente: “La obesidad infantil ya no es un problema de países ricos”

La obesidad en la infancia ha alcanzado niveles sin precedentes a escala global: 188 millones de niños y adolescentes entre 5 y 19 años viven actualmente con esta condición, según advirtió el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

En su informe más reciente, la agencia reveló que, por primera vez en la historia, la obesidad se ha convertido en la manifestación más extendida de malnutrición entre la población escolar, superando incluso al bajo peso.

Hoy en día, uno de cada diez menores en el mundo padece obesidad, una proporción que ha triplicado la registrada en el año 2000, cuando apenas el 3 % de los niños era obeso. Actualmente, la prevalencia se sitúa en el 9,4 %, mientras que el bajo peso ha disminuido ligeramente al 9,2 %.

La directora ejecutiva de UNICEF calificó este fenómeno como una transformación profunda en el mapa global de la malnutrición infantil.

“La obesidad ya no es exclusiva de las naciones ricas; hoy está presente en prácticamente todas las regiones del planeta”, afirmó Catherine Russell.

El análisis se basa en datos provenientes de más de 190 países y pone en evidencia situaciones extremas en ciertas zonas. En naciones insulares del Pacífico, por ejemplo, los índices son alarmantes: en Niue, el 38 % de los niños y adolescentes sufre obesidad; en las Islas Cook, el 37 %; y en Nauru, el 33 %. Estas cifras se han duplicado en los últimos 25 años, impulsadas por el reemplazo de dietas locales y tradicionales por alimentos ultraprocesados, baratos e importados.

Tampoco están exentos los países de ingresos medios-altos o altos. En Chile, el 27 % de los menores de 5 a 19 años vive con obesidad. En Estados Unidos y Emiratos Árabes Unidos, la tasa alcanza el 21 %.

Más allá de los números, la obesidad infantil conlleva serias consecuencias para la salud tanto inmediatas como futuras. Los niños afectados enfrentan un mayor riesgo de desarrollar resistencia a la insulina, hipertensión, diabetes tipo 2, afecciones cardiovasculares e incluso ciertos tipos de cáncer en la adultez.

UNICEF identifica como principal causa de esta crisis el entorno alimentario en el que crecen los menores: productos ultraprocesados —cargados de azúcares, grasas saturadas, sal y aditivos— inundan supermercados, escuelas y plataformas digitales, desplazando opciones saludables como frutas, verduras y proteínas naturales.

La publicidad orientada a la infancia también desempeña un rol clave. Una encuesta global de la agencia, aplicada a 64.000 jóvenes de entre 13 y 24 años, mostró que el 75 % había visto anuncios de refrescos azucarados o comida rápida en la semana previa, y el 60 % admitió que esos mensajes incrementaron su deseo de consumirlos.

Incluso en zonas afectadas por guerras o emergencias humanitarias, la exposición es significativa: el 68 % de los niños en países en conflicto reportó haber visto publicidad de alimentos poco saludables.

UNICEF alertó que, sin intervenciones inmediatas, las consecuencias económicas podrían ser catastróficas.

Como ejemplo, señaló que en Perú los gastos asociados a la obesidad podrían alcanzar los 210.000 millones (0.21 billones) de dólares anuales en el futuro.

A nivel mundial, se proyecta que para el 2035 el costo anual del sobrepeso y la obesidad supere los cuatro billones de dólares.

Algunas naciones ya han tomado medidas. En México, donde el 40 % de las calorías que consumen los niños provienen de alimentos ultraprocesados, el gobierno recientemente prohibió la venta y promoción de productos altos en azúcar, sal y grasas en escuelas públicas, beneficiando a más de 34 millones de estudiantes.

Para hacer frente a esta emergencia sanitaria, UNICEF propone una serie de acciones urgentes:

Implantar regulaciones obligatorias sobre etiquetado nutricional, publicidad dirigida a menores e impuestos a alimentos poco saludables

Eliminar la comercialización y venta de comida chatarra en entornos educativos

Lanzar campañas informativas que apoyen a las familias en la adopción de hábitos alimenticios sanos

Blindar las políticas públicas frente a la influencia de la industria alimentaria

Fortalecer programas sociales que aseguren el acceso universal a alimentos nutritivos y asequibles

“La obesidad infantil es una emergencia silenciosa que avanza a toda velocidad. Es imperativo transformar los entornos alimentarios para que cada niño, independientemente de su lugar de nacimiento, pueda acceder a una alimentación sana y económica”, concluyó Russell.