



►► María Cristina Arancibia, nutricionista Vive Sano; Bárbara Lozecznik, profesora de educación física Vive Sano; Jacqueline Lizama, jefa de UTP; Vicky Sepúlveda, alumna colegio Unión Nacional Árabe; Jorge Gómez, profesor de educación física Vive Sano, y Luisa Chirino, mamá de Vicky Sepúlveda.

“Desde que mi hija comenzó a tener reuniones con la nutricionista del programa empecé a notar cambios profundos en ella y en su alimentación”.

LUISA CHIRINO
MADRE DE HIJA INTERVENIDA POR
EL PROGRAMA VIVE SANO DE FUNDACIÓN
BANMÉDICA Y UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO.

Programa Vive Sano de Fundación Banmédica y Universidad del Desarrollo.

“En mi casa se reemplazaron las colaciones chatarra por frutas y jugo”

Gracias a la llegada de un novedoso programa de salud, que busca prevenir y reducir los índices de obesidad y sobrepeso en el colegio de su hija, Luisa logró cambiar radicalmente los hábitos alimenticios en su hogar y mejorar la calidad de vida de todos sus integrantes.

LUISA CHIRINO ES asesora del hogar hace más de 20 años y, como muchas mujeres que deben salir a trabajar, el tiempo para cocinar y preparar platos más elaborados es escaso. Por ello, hasta hace muy poco, el pan, la mantequilla y las cecinas eran los alimentos habituales de la dieta familiar, lo que acarreó serias consecuencias en el estilo de vida y salud de todos sus integrantes.

Esta tendencia logró revertirse gracias a que Vicky (10), la hija menor de Luisa, fue una de las beneficiadas con el programa Vive Sano, que hace más de un año se implementa en su colegio (Unión Nacional Árabe), ubicado en la comuna de Peñalolén.

Este proyecto, realizado por Fundación Banmédica y la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, lleva cuatro años realizándose en diferentes comunas de Santiago y busca, principalmente, prevenir y reducir los niveles de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de kínder a tercer básico, así como el de sus padres, personal académico y administrativo, de manera que todos se comprometan a hacer cambios profundos y duraderos en su estilo de vida.

“Desde que mi hija comenzó a tener reuniones con la nutricionista del programa empecé a notar cambios profundos en ella y en su alimentación. Dejé la bebida y la

reemplazó por agua o jugos light. También me pidió que empezara a comprar más frutas y verduras. En mi casa se reemplazaron las colaciones chatarra por frutas y jugo”, cuenta Luisa con orgullo.

Antes de conocer el programa, Vicky sufría de obesidad, lo que, sumado a un hemangioma facial (mancha rojiza en la cara), estaba pasando por una etapa de inseguridad y problemas de autoestima. Su madre cuenta que un día ella le dijo: “La manchita la podemos sacar, la guata, si como mal, no”, y fue así como comenzó el gran desafío por cambiar los hábitos alimenticios. “Nos ha involucrado a todos, especialmente a mí, que sufro de diabetes. Ahora los fines de semana me acompaña a la feria, me pide que compre legumbres y verduras e, incluso, me enseña que el consumo de carne sólo es recomendable una vez por semana”.

Gracias a las indicaciones de Vive Sano y su modelo de intervención, Vicky ha logrado mejorar su estado de salud, logrando transformar su obesidad en sobrepeso y estar muy cerca de llegar a su peso normal. Para María Cristina Arancibia, nutricionista a cargo del programa Vive Sano en su colegio, esto es un gran avance, ya que “sólo por el hecho de detener la tendencia estamos frente a un caso de éxito. No hay que olvidar que este es un tema muy complejo, que requiere de cambios profundos en el hogar



►► María Cristina Arancibia, nutricionista Vive Sano; Vicky Sepúlveda, alumna del colegio Unión Nacional Árabe, y Luisa Chirino, mamá de Vicky Sepúlveda.

y de compromisos a largo plazo de la familia”.

Según cuenta Luisa, hoy su hija se encuentra bonita y se ha preocupado incluso por aumentar su actividad física. “Me pide todos los días que le compre una bicicleta, así que estamos evaluando la opción de tener una estática para que no salga sola a la calle. Además, se ha puesto mucho más coqueta y preocupada por su aspecto. Antes sólo usaba buzos y ropa suelta. Ahora me pide que le compre jeans y poleritas más ajustadas. En el fondo, está viviendo lo que le corresponde a su edad y para mí eso es un logro maravilloso”.

59,2%
de los niños
intervenidos
por el programa
han evolucionado
positivamente.

EXPANSIÓN DE UN MODELO QUE FUNCIONA

De acuerdo a los análisis recogidos hasta ahora, de los 2.500 niños intervenidos en las comunas de Santiago, Estación Central y Peñalolén, 776 presentaron índices de obesidad y 706 de sobrepeso. Hoy, los resultados arrojan que 505 niños obesos y 373 niños con sobrepeso mejoraron su condición nutricional, es decir, un 59,2% ha evolucionado positivamente.

Entre los objetivos de Vive Sano está concientizar, motivar y educar a la comunidad escolar en hábitos alimentarios saludables mediante charlas, talleres, actividades en terreno y material educativo escrito. A esto se suma un aumento en las horas de actividad física de los alumnos, quienes son evaluados al inicio y al término del año escolar, para ver sus avances.

Según el director ejecutivo de Fundación Banmédica, Sebastián Balmaceda, “Vive Sano busca desarrollar un nuevo modelo de intervención para combatir este problema de salud, ya que un niño con sobrepeso u obeso será un adulto con enfermedades crónicas, tales como diabetes o hipertensión. Como fundación, creemos que prevenir hoy en ellos significará tener adultos y jóvenes más sanos mañana”.