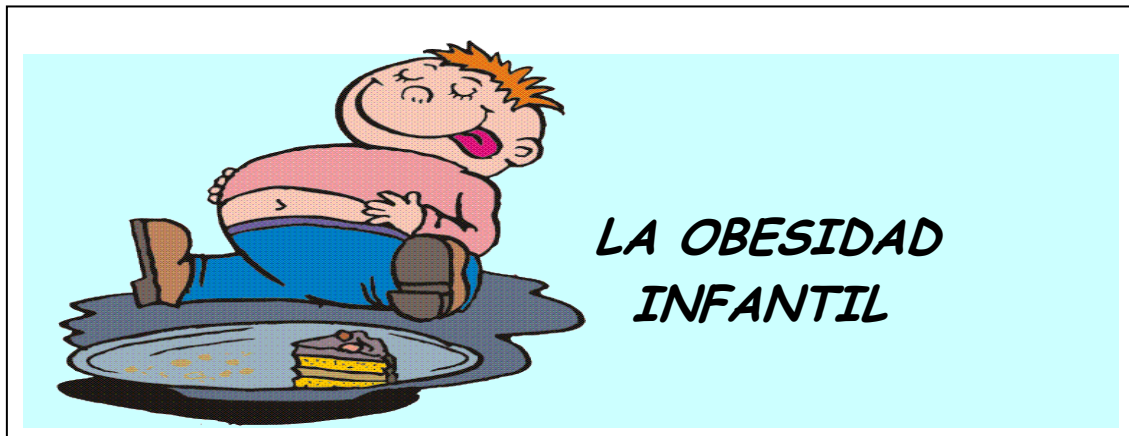


# LA OBESIDAD INFANTIL

AL ALBA EMPRESA DE SERVICIOS EDUCATIVOS





El crecimiento de la obesidad infantil en España es espectacular y preocupante:

- Hace 15 años, el 5% de los niños españoles eran obesos.
- En la actualidad el **16%** de los niños lo son. En la Unión Europea, sólo Gran Bretaña nos supera.

La **causa** de esta verdadera epidemia (que puede tener consecuencias muy negativas en el futuro) es, básicamente, el **cambio de hábitos**, sobre todo en lo referente **a la alimentación y el sedentarismo**.

Los niños, en gran parte por influencia de los padres, abandonan el consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado, en favor de la comida rápida, "chuches" y bollería. Por lo que respecta al sedentarismo, las actividades físicas tradicionales se están cambiando por la televisión y los videojuegos.

Los **peligros** de esta tendencia son muchos:

- **Problemas para la salud:** diabetes tipo II, hipertensión, triglicéridos y colesterol, trastornos hepáticos, entre otros.
- **Psicológicos y sociológicos:** baja autoestima, estigma social, aislamiento, etc.
- Pero quizá lo peor es que está fraguando una obesidad adulta, con estos mismos problemas, pero agravados.

Según varios estudios sobre el tema, la siguiente generación podría tener una esperanza de vida menor que la actual, como consecuencia de esta obesidad, a pesar de los avances médicos en otros campos. Estos estudios indican que la obesidad acorta la esperanza de vida en 13 años.

La **solución, sin embargo, existe**. Dado que casi todos los factores asociados a la obesidad infantil están relacionados con el estilo de vida, (excluyendo algunos casos poco comunes de patologías o factores genéticos), cambiando algunas costumbres podemos luchar eficazmente con este problema.

Inculcar a nuestros hijos unos buenos hábitos alimenticios y fomentar su actividad física, es fundamental para prevenir o remediar su obesidad y, de paso, estaremos contribuyendo a evitar que tengan sobrepeso de mayores.

Lo más importante para estos cambios es empezar por nosotros mismos. Los hábitos de los hijos tienen mucho que ver con los de sus progenitores, y de ahí la necesidad de modificar las costumbres de los padres, cuando no sean adecuadas en materia de alimentación y salud.

Lo que no se consigue cambiar durante su infancia, más difícil será la corrección en las décadas posteriores. La niñez es una etapa en la que todo (o casi todo) es posible en lo relacionado con los hábitos y conductas. En esta etapa se ordena la personalidad, y se establece patrones que serán la base del comportamiento del niño en la edad adulta. En razón de eso, es necesario que todos, los que están directa o indirectamente relacionados al mundo infantil, concentren sus esfuerzos para que la educación del niño sea la mejor posible. Eso le proporcionará una vida sana en todos los sentidos. Es necesario tomar consciencia de que la salud es una pieza importante para el equilibrio de los niños.

## 1. El hábito de alimentarse bien

Como ya hemos comentado, uno de los hábitos que puede prevenir la obesidad infantil es crear la costumbre en el niño de alimentarse bien. Darle el alimento adecuado desde su nacimiento es la mejor



forma de mantenerlo con buena salud. Y todo empieza con la leche materna, y luego con las papillas y después con los menús. Es necesario que el niño pruebe de todo un poco, que su alimentación sea variada y completa hasta por lo menos los dos años de edad.

Aparte de este hábito de seleccionar bien los alimentos que damos a los niños, es necesario crear, paralelo a este, el hábito de compartir la comida, mesa, y compañía. Hacer con que la comida sea un encuentro placentero. Se debe evitar comer delante de la televisión, bien como limitar la presencia de tu hijo frente a la televisión a no más de 2 horas al día.

Padres obesos o no obesos son siempre ejemplos para los hijos. Si el padre o la madre comen demasiada cantidad de comida, es casi seguro que el hijo también adquiera ese hábito. En este caso es necesario modificar los hábitos familiares cuanto a la alimentación y, paralelamente a eso, estimular las actividades físicas al aire libre.

## 2. Hábitos alimentarios saludables

La obesidad no es accidental. Se puede prevenir respetando algunas sugerencias concedidas por el Ministerio de Sanidad, en España:

<p>Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.</p>	
<p>Los cereales, patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.</p>	
<p>Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos.</p>	
<p>Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.</p>	
<p>Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 gr./día. Eso es, consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.</p>	
<p>Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.</p>	
<p>Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 gr./día, y promover la utilización de sal yodada.</p>	
<p>Beber entre uno y dos litros de agua al día.</p>	
<p>Nunca prescindir de un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales y frutas a las que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.</p>	
<p>Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.</p>	

### 3. Bibliografía

<http://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/prevencion.htm>

<http://www.adelgazar.net/n04111.htm>