



LO QUE SABEMOS SOBRE LA OBESIDAD INFANTIL

Hoy en día la obesidad es el problema de salud con mayor crecimiento en Estados Unidos

De acuerdo a Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, un 17 por ciento de los adolescentes (con edades comprendidas entre los 12 y los 19 años) y un 19 por ciento de los niños (entre los 6 y los 11 años) padecen de sobrepeso. Estos porcentajes se han más que duplicado en los últimos 20 años.

La generación actual corre el riesgo de morir temprano

De acuerdo al Dr. Satcher, Ex-Director general de salud pública estadounidense “los niños de hoy en día podrían ser los primeros en la historia en tener una expectativa de vida más corta que la de sus padres. En la historia de la humanidad no tenemos registro de que esto haya pasado antes.”

Puedes ser un “defensor” de la salud

Padres, niños y adolescentes en todo el país se unen para realizar cambios saludables en los programas de alimentación de las escuelas, en el comedor, en las máquinas de expendio (meriendas y bebidas), en los programas de educación física y más. Aparte de conocer la realidad sobre la obesidad y el peso, los adultos pueden alentar a los niños a *tomar la iniciativa*. Los jóvenes defensores tienen el poder de influenciar a sus compañeros y familiares, así como también a legisladores, educadores, dirigentes de la comunidad y muchas personas más. Busque en Internet programas para la participación de los jóvenes en su comunidad. He aquí una lista de portales donde empezar:

ParentsAction – www.stiritupamerica.org

VERB – <http://www.cdc.gov/youthcampaign/>

TASC – The After School Corporation – www.tascorp.org

American Obesity Association – www.obesity.org/subs/advocacy/

Investigación, educación y comprensión son elementos críticos para reducir la obesidad infantil

- El sobrepeso en niños y adolescentes es causado generalmente por falta de actividad física, patrones de alimentación poco sanos o una combinación de ambos. La herencia genética también cumple un papel importante en la determinación del peso de un niño. .
- Los *adolescentes* con sobrepeso tienen un 70 por ciento de propabilidades de ser obesos durante la *adultez*. Esto aumenta al 80 por ciento si uno de los padres tiene sobrepeso o es obeso.
- Los niños con sobrepeso son objeto de burlas o discriminación por parte de sus compañeros. Esto deriva con frecuencia en baja autoestima y depresión.
- El sobrepeso y la obesidad están vinculados con enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer, diabetes, derrame cerebral, artritis, problemas respiratorios, trastornos mentales como la depresión y un incremento de riesgo de muerte.
- Aumentar de 5 a 9 kilos (11 a 18 libras) dobla las probabilidades de que una persona desarrolle diabetes tipo 2, esto comparado a personas que no han aumentado de peso.
- Con sólo perder 10 por ciento de su peso corporal se mejora la salud.
- El costo económico de la obesidad en Estados Unidos durante el año 2.000 fue de 117 mil millones de dólares.



Más actividad

- Los niños deberían realizar actividades físicas cada día por 60 minutos como mínimo. Esto puede incluir caminar, patinar con patines o patineta, nadar, montar bicicleta, jugar a la rayuela o simplemente jugar afuera. ¡Sin olvidar la educación física en la escuela!
- Con actividad física (gastando energía) es la única forma de equilibrar la cantidad de calorías que un niño consume.
 - Para mantener el peso, la ingesta de calorías debe igualar al gasto de energía (actividad física/calorías consumidas)
 - Para perder peso una persona debe utilizar más energía de la que consume o ingiere.
- Los expertos recomiendan que los niños restrinjan a menos de dos horas por día el tiempo frente al televisor, computadora o juegos de video. (Estudios revelan que un 43 por ciento de los adolescentes mira la televisión por más de dos horas diarias)

Algo para pensar

- Hoy en día, los restaurantes sirven porciones que son el doble del tamaño de hace 20 años. Es por ello que muchos de nosotros – incluso los niños – no nos damos cuenta de cuanta comida nos están sirviendo. **Este fenómeno se le conoce como “porciones distorcionadas”**
 - Ayude a su niño a comer porciones adecuadas. Pida un solo plato y compártalo o pida botanas/aperitivos sanos o un complemento en lugar de un plato principal.
- Siga las directrices alimenticias para los estadounidenses (www.health.gov/dietaryguidelines).
- Beba agua o leche descremada. Una bebida (jugo o gaseosa) de 12 onzas equivale a 150 calorías.
- Piense en la comida en términos de calorías y energía. Una galletita de chocolate (es aproximadamente 50 calorías) equivale a caminar con paso firme por 10 minutos. Una rosquilla con jalea equivale a caminar por una hora. Un combo de algún restaurante de comida rápida: hamburguesa, papas fritas y refresco (1.200 calorías) equivale a aproximadamente *dos horas* corriendo.
- Ayude a su hijo a elegir de cada grupo alimenticio y de manera sana (visite www.mypyramid.com).
 - Incluya cinco porciones de frutas y vegetales al día.
 - Cuando coma granos, que la mitad por lo menos sea “integral”. Pruebe la pasta integral, pan o panquecas integrales en lugar de pan blanco o arroz blanco.
 - Beba leche con cada comida. Coma alimentos bajos en grasas o sin grasa para la merienda (queso, leche, yogurt). Si no puede comer productos lácteos, opte por alternativas que no contengan lactosa. Estos productos también se consiguen descremados o bajos en grasas.
 - Consuma carnes magras (carne molida 90 por ciento magra, pollo sin piel, lomo de cerdo, filetes y asados). Elija pavo o jamón magro, atún o emparedados con carnes magras en lugar de los más populares: jamón, salchicha ahumada o salame.

Recursos:

www.kidshealth.org

www.kidnetic.com

We Can! – www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/

WIN – Weight-control Information Network, part of the National Institute of Diabetes and Digestive and

Kidney Diseases – http://win.niddk.nih.gov/publications/over_child.htm

