

Tú tienes mucho poder

Niños y adolescentes pueden divulgar los beneficios de llevar una alimentación sana y realizar actividades físicas

Una sociedad “agrandada”

En la actualidad, como nunca antes, el porcentaje de jóvenes que padece de sobrepeso u obesidad se ha triplicado en los últimos treinta años. ¿Qué ha causado este aumento tan dramático? Los expertos sostienen que no hay *una sola* razón, sino más bien una combinación de factores:

- En cada esquina hallamos restaurantes de comida de alto contenido graso y que sirven a los clientes en el propio automóvil
- Porciones “agrandadas” que son el doble del tamaño de las comidas en el año 1980
- Alimentos y bebidas con alto contenido calórico y de azúcar que están listos para el consumo inmediato, son económicos y se consiguen fácilmente en las tiendas
- Preferencia por los juegos de video en lugar de las actividades al aire libre
- En la comunidad, pocos espacios donde caminar o montar bicicleta
- Diariamente pasamos horas frente a la computadora o viendo la televisión
- Las escuelas han reducido los horarios para la educación y actividades físicas

Todo se va sumando

Si añadimos todos estos factores, el resultado es la primera generación de jóvenes que, según estiman los expertos, tendrá una expectativa de vida más corta que la de sus padres. Esto es debido a que los niños con sobrepeso y obesidad sufren de enfermedades de alto riesgo como colesterol alto y alta presión arterial, los cuales son factores de alto riesgo para enfermedades del corazón. No obstante jóvenes de todas partes del país están al tanto de este problema y son muy activos, hablando con amigos y familiares, trabajando con las escuelas y las comunidades, incluso presentando propuestas ante legisladores, en su esfuerzo de hacer un cambio saludable. ¡Tú puedes ayudar también!

Ciencia cierta

- Aproximadamente un 30 por ciento de los niños sufre de sobrepeso; más del 15 por ciento son considerados obesos. *Esta cifra se ha triplicado en los últimos 20 años.*
- El sobrepeso en niños y adolescentes es causado generalmente por falta de actividad física, patrones de alimentación poco saludables o una combinación de ambos. La herencia genética juega también un papel importante en el peso del niño.
- *Los Adolescentes* con sobrepeso tienen un 70 por ciento más de probabilidades de padecer de sobrepeso u obesidad en la *edad adulta*.
- Los niños con sobrepeso son objeto de burla y discriminación por parte de sus compañeros. Esto deriva en baja autoestima, depresión y sentimientos heridos.
- Sobrepeso y obesidad están vinculadas con enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer, diabetes, derrame cerebral, problemas respiratorios, artritis, trastornos mentales como depresión y un aumento de riesgo de muerte.

Ejercicio intenso, buena alimentación, levántate del sofá.

¿Cómo llevar un estilo de vida saludable y alentar a tus amigos, familiares y compañeros a hacer lo mismo? Comienza con estos tres sencillos pasos:

1. **Aumento de la actividad física.** Haz el esfuerzo de por lo menos realizar al día unos 30 a 60 minutos de actividad física. Trotar, usar patines, bailar, arreglar el jardín, nadar, practicar algún deporte, hacer gimnasia o artes marciales, montar bicicleta, sacar al perro a pasear, ¡hay muchas opciones para nunca aburrirse!
2. **Alimentarse sanamente en abundancia.** Sigue las directrices de la pirámide de nutrición sana (mypyramid.org). Entre los consejos incluidos en la página de Internet están los siguientes:
 - Al elegir panes y cereales, elige que por lo menos la mitad sea “integral.”
 - Come vegetales y frutas variadas.
 - En cada comida bebe leche descremada o baja en grasas.
 - Elige carnes magras y come pescado y pollo con frecuencia.
3. **Reduce las horas frente al monitor.** No veas la televisión por más de dos horas. La Asociación Pediátrica Americana recomienda a los padres que restrinjan la cantidad de tiempo que sus hijos pasan utilizando juegos de video y la computadora.

Qué puedes hacer

Los niños tienen más poder del que creen. En todo el país, niños y adolescentes han cumplido un papel importante en la lucha contra la obesidad juvenil tanto en las escuelas como en la comunidad y en el hogar.

Un asunto personal

Tú puedes influir **a nivel personal** con tu familia, amigos y compañeros simplemente al dar el ejemplo y hablar de tu estilo de vida sano. Haz ejercicio e invita a tus familiares y amigos a caminar, patinar, jugar al fútbol o a hacer cualquier otra actividad. Proponte preparar la cena para toda la familia, una vez a la semana, y elige la comida en base a la pirámide de nutrición sana. Si llevas el almuerzo a la escuela o si comes en el comedor del colegio, asegúrate de elegir alimentos sanos como granos, frutas y vegetales. Comparte con tu familia los consejos que has aprendido sobre alimentarse de manera sana y realizar actividades físicas. Muchos padres adquieren información importante de sus hijos – piensa en la gran influencia de los niños en la decisión de muchos padres de reciclar y conservar energía.

Haz tu tarea

Puedes traer tus ideas, actividades y metas a los grupos u organizaciones a los cuales perteneces. Grupos juveniles, clubes escolares o deportivos – son lugares excelentes para ayudar a tus amigos y compañeros a implementar hábitos saludables.

- Haz una reunión con tu grupo para ver el programa “La generación más grande” que puedes obtener de la página web (www.connectwithkids/yeah).
- Organiza una carrera divertida con tu grupo
- Únete a otros grupos de estudiantes para asegurarte de que en el colegio se ofrezcan más opciones sanas tanto en el comedor como en las máquinas de expendio. Muchos alumnos han realizado eventos, como la venta de productos caseros saludables, para concientizar y lograr cambios. Cientos de escuelas en todo el país han mejorado sus planes nutritivos gracias al esfuerzo de estudiantes como tú.

Para más ideas acerca de cómo tú puedes marcar la diferencia en tu escuela, visita: **The National Education Association** en la siguiente dirección www.nea.org, también visita el portal de **Indiana Action for Healthy Schools** en www.nifs.org/afhk/ForKids.htm.

Sigue los buenos ejemplos

Podrás darte cuenta de que hay tantas buenas ideas circulando por ahí como hay jóvenes que quieren lograr cambios. Por ejemplo, en una escuela media de California, los alumnos pueden ser “educadores en la salud de sus compañeros” y hablarle a los alumnos sobre alimentarse de manera sana, de una forma que a los jóvenes les agrada. En una escuela primaria de Pennsylvania, maestros y alumnos comenzaron “La caminata de los miércoles,” donde cada miércoles por la mañana cientos de jóvenes y adultos caminan para ir a la escuela. De hecho, muchas escuelas han visto que una nutrición sana mejora las calificaciones y el comportamiento de los alumnos.

¿Qué pasa en tu mundo?

¿Alguna vez te han explicado una norma y has pensado “ojalá pudiera cambiarla”? Una norma es bastante similar a una política – cómo el código de vestir o la política de no fumar en las oficinas. Niños alrededor del mundo han utilizado su creatividad y habilidades para realizar grandes cambios en las políticas de salud de su comunidad, estado, condado y en la ciudad. Por ejemplo un chico de 16 años de Kansas presionó de manera exitosa para hacer leyes más estrictas y restringir el acceso a productos tabacaleros en las tiendas a los jóvenes. Otros alumnos han organizado mítines en su estado y han brindado su testimonio ante legisladores. Para más ideas sobre cómo puedes marcar la diferencia y volverte un defensor de la buena alimentación y el buen estado físico, visita la siguiente dirección www.tobaccofreekids.org. Para aprender cómo se crean las leyes y cómo los jóvenes ejercen influencia en el proceso entérate sobre el California Project Lean en el portal www.caprojectlean.org y has clic en “Teens Act Out.”

En la punta de los dedos

Existen muchos recursos para ayudar a los niños a participar activamente en sus escuelas y comunidades. Puede ponerse en contacto con los hospitales de la localidad, instituciones de salud y en el consultorio de su médico. También:

- El Departamento de salud pública del estado
- La organización de padres y maestros PTA/PTO
- Orientadores de salud de la escuela
- Instituciones religiosas
- Organismos comunitarios locales (ejemplo: Boys and Girls Club)

También puedes buscar en Internet “kids making a healthy difference” y encontrarás muchas instituciones, ejemplos de éxito y recursos que te ayudarán a volverte un defensor de la buena nutrición y el buen estado físico. He aquí algunos sitios útiles que encontramos en Internet:

- Salud Pública de Florida (www.fphf.org/id3.html)
- Departamento de salud de Florida y su programa Jóvenes embajadores para la salud – **YEAH!** (www.doh.state.fl.us/family/YEAH/)
- Connect with Kids y el portal YEAH (www.connectwithkids/yeah)
- www.kidshealth.org
- www.tobaccofreekids.org
- California Project Lean (www.caprojectlean.org)
- National Education Association (www.nea.org)
- National Institute for Fitness and Sport (www.nifs.org/afhk/ForKids.htm)
- www.americaonthemove.org

Tú tienes el poder de lograr cambios. Busca a tus amigos y familiares, compañeros y dirigentes – y **MUÉVETE!**

