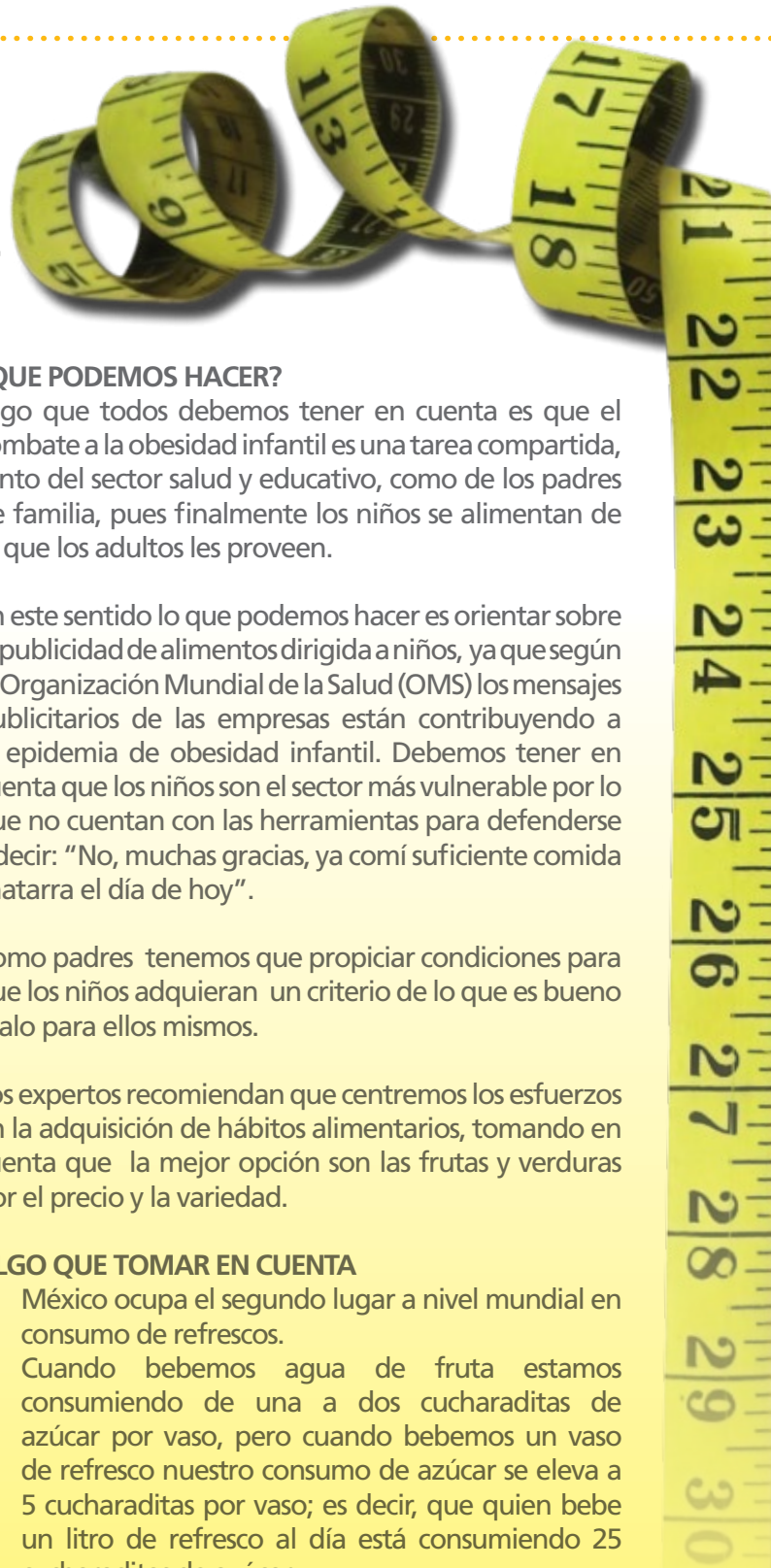


Lo que todos debemos de saber

México ocupa el primer lugar en obesidad infantil



Desde hace un par de años, en diversos medios de comunicación como radio, televisión y prensa escrita, escuchamos esta noticia que llamó la atención de autoridades y población en general.

Pese a los esfuerzos realizados el número de niños "gorditos" en el país sigue aumentando. La Encuesta Nacional de Salud 2006 revela que el 25% de los niños y uno de cada tres adolescentes está por encima del peso que sería deseable

La obesidad está catalogada como una enfermedad crónica degenerativa, esto quiere decir que puede desencadenar la disfunción de diferentes órganos o incluso llevar a la muerte. Con el sobrepeso y la obesidad infantil, se detonan la aparición de diversas enfermedades que anteriormente sólo se veían en la población adulta como: hipertensión, diabetes, elevados índices de colesterol, triglicéridos y ácido úrico. Diversos estudios han demostrado que es poco probable de que un niño obeso se convierta en un adulto de peso normal

LAS CAUSAS

En la actualidad los niños consumen alimentos con un gran contenido calórico y de poco valor nutricional, como es la comida chatarra, que la podemos encontrar en cualquier tiendita en forma de frituras, dulces y refrescos.

De acuerdo con Alejandro Calvillo director de la asociación civil El Poder del Consumidor los niños están expuestos a un bombardeo publicitario todos los días, en los espacios televisivos infantiles, el niño ve alrededor de 39 comerciales por hora de los cuales 17 son de comida chatarra.

Asimismo, los pequeños ya no realizan ejercicio al aire libre como antes, que corrían y saltaban en los juegos de los parques. Hoy en día debido a la inseguridad en las calles los padres prefieren entretenerlos en casa aunque eso signifique que pasen muchas horas frente al televisor, en los videojuegos o en internet; por lo que la actividad física ha disminuido volviendo su vida más sedentaria.

¿QUE PODEMOS HACER?

Algo que todos debemos tener en cuenta es que el combate a la obesidad infantil es una tarea compartida, tanto del sector salud y educativo, como de los padres de familia, pues finalmente los niños se alimentan de lo que los adultos les proveen.

En este sentido lo que podemos hacer es orientar sobre la publicidad de alimentos dirigida a niños, ya que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los mensajes publicitarios de las empresas están contribuyendo a la epidemia de obesidad infantil. Debemos tener en cuenta que los niños son el sector más vulnerable por lo que no cuentan con las herramientas para defenderse y decir: "No, muchas gracias, ya comí suficiente comida chatarra el día de hoy".

Como padres tenemos que propiciar condiciones para que los niños adquieran un criterio de lo que es bueno malo para ellos mismos.

Los expertos recomiendan que centremos los esfuerzos en la adquisición de hábitos alimentarios, tomando en cuenta que la mejor opción son las frutas y verduras por el precio y la variedad.

ALGO QUE TOMAR EN CUENTA

- México ocupa el segundo lugar a nivel mundial en consumo de refrescos.
- Cuando bebemos agua de fruta estamos consumiendo de una a dos cucharaditas de azúcar por vaso, pero cuando bebemos un vaso de refresco nuestro consumo de azúcar se eleva a 5 cucharaditas por vaso; es decir, que quien bebe un litro de refresco al día está consumiendo 25 cucharaditas de azúcar.
- El refresco no tiene ningún valor nutricional.
- De acuerdo con la agencia de Estándares de Alimentos del Reino Unido cereales como Zucaritas, Choco Krispis, Froot Loops, Nesquik, Trix, entre otros contienen más del 45% de su peso en sacarosa y azúcares.