Diario de Sevilla

PAÍS: España
PÁGINAS: 45
TARIFA: 4488 €
ÁREA: 864 CM² - 100%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 14761
E.G.M.: 69000
SECCIÓN: SALUD

27 Junio, 2015

- La prevención de la obesidad infantil es una tarea de toda la sociedad
- El papel de los padres es fundamental a la hora de influir en sus hijos

Muévete con COVAP

# Buenos hábitos para luchar **contra la obesidad infantil**

AFRONTAR la problemática de la obesidad infantil bajo las variantes de ¿quién dirige la elección de comidas de los niños?, ¿quién elige cual es el entretenimiento de los niños?, ¿quién influye sobre lo que quieren comprar y lo que es importante para ellos?... sin ser la única cuestión que influye en este triste hecho, hay que poner en evidencia el poder que tiene el entorno sobre nuestro comportamiento. Se hace eco a cada poco porque las cifras ascienden de forma alarmante; 20% de los niños de 3-5 años sufre obesidad infantil, 43% de los niños entre 7 y 8 años padece obesidad infantil, España supera a Estados Unidos en obesidad infantil…

En suma, casi la mitad de nuestros niños y niñas tienen tendencia a engordar .

Ello quiere decir que, salvo un cambio radical en sus conductas y hábitos alimenticios, se preparan generaciones enteras de obesos. Hace muchos años que la sociedad española ha adquirido la consciencia de que la obesidad no es un problema de estética, sino fundamentalmente de salud: algunas graves enfermedades, como la diabetes, cardiopatías y ciertas modalidades del cáncer, están asociadas habitualmente a una alimentación no saludable, y específicamente a la obesidad.

No obstante, no se adoptan las pautas de comportamiento que serían consecuentes con dicha convicción. En los hogares españoles se ha ido abandonando la dieta mediterránea y se ha impuesto la ingesta indiscriminada de alimentos en gran cantidad y, sobre todo, sin equilibrio entre sus componentes.

El mal hace presa especialmente entre los más pqeueños y se ha agudizado por las nuevas maneras de ocupación del tiempo de ocio, que consolidan la vida sedentaria y la ausencia de ejercicio.

Hay que poner un poco de orden en todo esto. Se debe cuidar el tipo de alimentos que elegimos para los más pequeños y no atender al reclamo de alimentos exclusivamente para niños. Ya tienen un sistema digestivo maduro y pueden adaptarse a la alimentación general; pan fresco y preferentemente integral, legumbres, cereales integrales y no azucarados cuando se trata del desayuno, frutas y verduras frescas, como bebida básica agua, lácteos descremados, frutos secos naturales…

Es muy importante que lo superfluo no forme parte de lo habitual; dulces industriales, azúcares, bebidas gaseosas, fritos, alimentos precocinados. La mayoría de los alimentos mencionados y muchos otros contienen azúcares añadidos como conservante (visión inocente), por el bien común sería conveniente hacer desaparecer los azucareros.

Alejarlos de la televisión sería un gran regalo, sólo una hora de televisión al día se relaciona con un peso no saludable en niños.

Fomentar la actividad física como algo divertido que atienda a sus gustos, sin que suponga una obligación más o algo competitivo, proponer actividades dinámicas en grupo o en familia que puedan servir de estímulo a los más perezosos.

Los niños también se estresan en ambientes y situaciones poco armónicas, tenemos la responsabilidad de construir un entorno que favorezca una actitud receptiva y les permita elegir y actuar con criterios adecuados y saludables.

La prevención de la obesidad infantil es una tarea de toda la sociedad pero sobre todo el papel de los padres y madres es fundamental a la hora de influir día a día en las actitudes y conductas de sus hijos, especialmente durante los primeros años de la infancia, cuando la adquisición de los hábitos es crucial.

**Maribel Rama**
Jefa Departamento Nutrición
Clínica Avencia Arévalo