

El 80% de los niños obesos mantendrá su alteración de peso en la edad adulta si no corrigen sus hábitos

SEVILLA, 30 Ene. (EUROPA PRESS) -

El 80 por ciento de los niños que presentan en la actualidad obesidad mantendrá su alteración de peso a edad adulta "si no corrigen sus hábitos", según apuntó hoy la directora médica de Gestimedic, Ángeles Prada, en el marco de una charla sobre hábitos saludables dirigida a padres y alumnos del Colegio de San Francisco de Paula de Sevilla.

En opinión de Prada, para corregir este problema debe de ser el propio entorno familiar el que en un primer momento establezca las pautas de una correcta alimentación, si bien de forma que "no suponga una imposición" para el niño.

Así, explicó que los niños deben de desayunar "antes de acudir al colegio", realizar un almuerzo "no demasiado copioso" en cuanto a la ingesta de grasas y una merienda "ligera y evitando la bollería industrial". Respecto a la cena, señaló que la misma debe de realizarse "a una hora prudente" y basada fundamentalmente en pescado y verdura.

Tras el papel principal de la familia, resaltó el papel de "auxilio" que ejerce el ámbito escolar en el establecimiento de una dieta saludable. En cuanto a la costumbre cada vez más enraizada de comer fuera de casa, abogó por evitar el consumo de productos "precocinados, fritos y de bollería industrial".

"Lo mismo que se implantan normas de convivencia o de aprendizaje, podemos inculcar de forma natural lo sencillo que es llevar a cabo una alimentación saludable y las extraordinarias consecuencias que ello conlleva", sentenció.

Estas charlas se encuadran dentro del convenio que el Colegio San Francisco de Paula tiene con Gestimedic, entidad especializada en medicina deportiva.