

Enfrentando la obesidad infantil: la diferencia entre la buena salud y el peso nocivo

Por Janet Collins, Ph.D., directora de la división de salud para adolescentes y escuelas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Hay una tendencia alarmante en la salud de los jóvenes hispanos que viven en los Estados Unidos: los índices cada vez mayores de obesidad y de enfermedades crónicas relacionadas, tales como la diabetes tipo 2, el colesterol y la presión arterial elevadas están afectando negativamente la salud y el bienestar de nuestros niños (Declaración sobre la diabetes, audiencia del *Congressional Hispanic Caucus*, 1999). La comunidad hispana debe saber que la obesidad y el sobrepeso están estrechamente relacionados con estas enfermedades. Este es ciertamente un problema entre los adultos, pero cada vez más frecuentemente, los niños hispanos también están mostrando señales de que padecen estos graves problemas de salud.

Aproximadamente 30.3 % de niños (6 a 11) son sobrepeso y 15.3 % son obeso. Entre adolescentes (12 a 19), 30.4 % son sobrepeso y 15.5 son obeso. Entre niños mexicano-americanos, los números son más alarmantes – 39.3 % son sobrepeso y 23.7 obeso. Entre adolescentes mexicano-americanos, 43.8 % son sobrepeso y 23.4 % obeso (Ogden et. al. *JAMA*. 2002;288:1728-1732). Además, los adolescentes hispanos nacidos en los Estados Unidos de padres inmigrantes tienen el doble de probabilidad de tener sobrepeso que los adolescentes que nacieron en el exterior y se mudaron a los Estados Unidos (Estudio longitudinal nacional de la salud adolescente, 1998).

Hay muchas razones para esto. Entre ellas está el impacto de la aculturación. Más que nunca, los padres de familia y niños hispanos están incorporando a sus dietas una mayor cantidad de comida rápida en vez de los alimentos tradicionales. El hecho de que muchas madres están trabajando fuera del hogar implica que no pueden controlar la calidad de los alimentos ingeridos por sus niños. Además, el aumento en los comportamientos sedentarios (inactivos) significa que los hispanos no son tan activos como antes. Hay una mayor dependencia en los automóviles o el transporte público y las personas ya no caminan ni van en bicicleta a sus trabajos o a la escuela como hace 20 años. Además, ha habido un gran aumento en la cantidad de tiempo que los niños dedican a mirar TV y a jugar con los videos juegos en vez de jugar afuera.

Dentro de la comunidad hispana hay un concepto erróneo acerca de lo que significa ser “saludable”. Para los hispanos, el concepto de salud consiste en tener bastante comida y la ausencia de enfermedades pero no incluye las comidas balanceadas y nutritivas y la actividad.

La actividad física y en grupo es una parte importante de un estilo de vida saludable para los niños. Sin embargo, la relación entre la actividad física y sus beneficios a largo plazo para la salud no ocurre naturalmente para muchos en la comunidad hispana (grupos de enfoque realizados por GarciaLKS 360°, 2002). Es fundamental informar que la participación en actividades físicas, junto con una buena nutrición, es absolutamente necesaria para prevenir la obesidad en nuestros niños.

Qué pueden hacer los padres de familia para ayudar a que sus niños sean sanos

Hay varias cosas que los padres de familia pueden hacer para ayudar a minimizar estas inquietudes acerca de la salud. Si usted cree que su niño tiene sobrepeso, no lo ponga a dieta sin consultar a un médico previamente. En vez, enfóquese en aumentar la cantidad de actividad física y grupal. Anime a sus niños a que prueben nuevas actividades y apóyelos en esta búsqueda.

Esto puede ser un desafío para algunos niños, especialmente si la actividad no ha sido parte de sus vidas en el pasado. Si su niño no ha sido activo antes, anímele a que comience al realizar 30 minutos diarios de actividades que sean de su agrado, aumentando gradualmente hasta 60 minutos diarios. Hay varias cosas que usted puede hacer para animar a sus niños, por ejemplo:

- Camine o use la bicicleta para ir a la escuela
- Únase a un equipo local de fútbol o regístrese para una clase de baile
- Juegue al baloncesto con sus amigos
- Túrnese con los padres del vecindario para controlar a los niños mientras juegan

Otras formas de ayudar a que sus hijos desarrollen hábitos saludables incluyen:

- Disfrute sus comidas en familia
- Participe en actividades para toda la familia
- Limite la cantidad de tiempo que sus hijos pueden mirar TV a no más de dos horas al día. Los niños que miran más TV tienen menos probabilidad de participar en actividades (Facultad Annenberg de Políticas Públicas, 2000).
- Controle lo que sus hijos comen mientras miran TV, ya que la cantidad de comida consumida tiende a ser mayor cuando se está mirando la TV (JAMA, 1998).
- Dé el ejemplo con comportamientos saludables tal como comida adecuada y actividad física en forma habitual.

VERB. Ponte las Pilas.

VERB es una campaña cuyo objetivo es lograr que los niños de 9 a 13 años, un segmento también conocido como *tweens* o preadolescentes, se mantengan activos. VERB motiva a los *tweens* a que encuentren su propio VERBO o que prueben uno nuevo, ya sea correr, jugar al fútbol, bailar o participar en cualquier otra actividad física que ellos ya disfrutaran o desean descubrir. VERB es posible gracias a los Centros para el Control y La Prevención de Enfermedades (CDC), dependientes del Departamento Estadounidense de Servicios para la Salud y Humanos.

Trabajemos juntos para animar y apoyar a que los niños participen en actividades positivas y para dar la comunidad hispana otra razón más de orgullo.

Para más información, visite www.VERBparents.com