

El diseño de su comunidad podría estar afectando el peso de su familia

Dé una mirada alrededor de su vecindario. ¿Hay aceras? ¿Puede ir a la tienda, o a cualquier sitio, sin usar el auto?

¿Es fácil para su familia mantenerse activos en su rutina diaria? Para muchas familias, la respuesta es no. Uno de cada tres niños tiene sobrepeso o es obeso —cifra que ha aumentado más del doble en los últimos 30 años— ¡Es urgente cambiar esta situación!

Las investigaciones demuestran que el ambiente construido, o la forma como están construidas nuestras comunidades contribuye al aumento de peso en nuestra sociedad. Incluso el viaje al trabajo en tránsito congestionado o el largo trayecto en auto a la tienda puede aportar kilos extra.

Los expertos dicen que los ambientes construidos no solamente afectan a la actividad física, sino que también influyen en los alimentos que elegimos y el tiempo que pasamos en el hogar (probablemente delante del televisor), aspectos muy importantes que influyen en el peso.

Muchas comunidades no tienen supermercados, esto significa menos acceso a alimentos frescos y nutritivos. En muchos lugares, las tiendas de conveniencia que ofrecen alimentos envasados y procesados son las *únicas* opciones disponibles.

Además, algunos vecindarios no tienen parques de recreo ni aceras seguras, y los niños se ven obligados a pasar su tiempo libre en el hogar. Estar sentados en lugar de estar en movimiento hace mucho más difícil mantener un peso saludable.

¿Y qué puede hacer *usted* para cambiar esta situación? Únase a líderes comunitarios que están empezando a tomar medidas para que su comunidad sea saludable. Empiece con una lista de las mejoras que desea ver en su comunidad, y luego reúnase con vecinos y líderes locales para convertir sus ideas en realidad.

Otras comunidades están haciendo más saludables sus entornos al mejorar el acceso y el mantenimiento de parques locales, solicitando aceras y senderos para bicicletas seguros, pidiendo alimentos más saludables y actividad física en la escuela, y explorando cómo abordar la falta de opciones de alimentos saludables.

Para otros consejos sobre cómo vivir un estilo de vida más saludable, visite el sitio web del programa **We Can! Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition®** (Formas para mejorar la nutrición y la actividad de los niños) en: <http://wecan.nhlbi.nih.gov> (en inglés). El programa **We Can!** es un programa basado en datos científicos desarrollado por el Instituto Nacional de la Salud para ofrecer herramientas y estrategias a los padres, a quienes cuidan niños y a la comunidad entera, para que toda la familia tenga un peso saludable.

