

AUMENTA EL ÍNDICE DE SOBREPESO EN LA POBLACIÓN INFANTIL DE MÉXICO

Aumenta el índice de sobrepeso en población infantil de México. El Instituto Nacional de Salud Pública, desde la publicación de su Encuesta de Salud y Nutrición de 2006 (ENSANUT 2006), ha dado voz de alarma acerca del incremento dramático que han tenido las tasas de sobrepeso y obesidad en México. Este incremento se ha agravado en niños en edad escolar, aumentando de 18.4 por ciento en 1999 a 26.2 por ciento en 2006, es decir, a razón de 1.1 porcentual por año. La diabetes mellitus, importante complicación de la obesidad, es la primera causa de muerte en México.

Teniendo como objetivo contener el rápido aumento de obesidad y sus complicaciones en México, el gobierno federal presentó el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad, en el cual se identifican los objetivos prioritarios para este fin. Con base en ese acuerdo, la Secretaría de Educación Pública (SEP), con apoyo de la Secretaría de Salud (SSA) ha propuesto -después de una amplia consulta con expertos- los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica, que pretenden promover una alimentación saludable en el entorno escolar, el cual se ha vuelto altamente "obesogénico". La estrategia Mundial de la Organización de la Salud (OMS, 2004) propone: "Para proteger la salud de los escolares, la escuela debe promover una alimentación sana, así como la actividad física. Se alienta a los gobiernos a que limiten la disponibilidad de productos con alto contenido de sal, azúcar y grasas". Los lineamientos que se están proponiendo, promueven el uso de agua potable como principal bebida hidratante, así como el consumo de frutas y verduras. De manera complementaria se propone desestimular el consumo de bebidas endulzadas (refrescos, jugos, néctares y otras bebidas que contienen endulzantes calóricos) y alimentos con alta densidad de energía (botanas, galletas, pastelillos industriales, entre otros alimentos).

Para alcanzar este objetivo es importante que los lineamientos definan ciertas características de los alimentos, entre ellas, señalar los límites del contenido de calorías para los productos de alta densidad de calorías (>275 Kilo calorías/100 gramos) y recomendar la reducción gradual de grasas de riesgo, azúcares añadidos y sodio en los alimentos consumidos por los niños, de acuerdo a las recomendaciones de la OMS y otros organismos internacionales de salud, es importante mencionar que México es uno de los principales consumidores mundiales de bebidas endulzadas, esto se traduce en que las bebidas endulzadas representan el 27.8 por ciento y el 20.7 por ciento del consumo diario de calorías en niños pre-escolares y escolares, lo cual muy posiblemente fomenta el desarrollo de obesidad.

"El agua es un nutriente fundamental que participa en muchos procesos esenciales del cuerpo, como la digestión, la eliminación de toxinas, la regulación de la temperatura y la lubricación de las articulaciones."

<http://www.insp.mx/noticias/nutricion-y-salud/1200-crecen-sobrepeso-y-obesidad-infantil-en-mexico-11-al-ano.html>

RECOMENDACIÓN

El ejercicio como medida preventiva

Los niños hacen ejercicio cuando están en clase de gimnasia, cuando hacen deporte o cuando juegan a “policías y ladrones” con sus amigos. De forma general, el tipo de ejercicio que realicen los niños es poco importante, desde el punto de vista de la salud y siempre que hagan 45-60 minutos diarios de actividades de intensidad moderada-intensa.

EL NIÑO DEBE PRACTICAR:

Hasta los 8 años: juegos, ejercicios de psicomotricidad, ejercicios de coordinación y equilibrio, ejercicios de sentido del ritmo y del espacio.

Desde los 8 a los 12 años: ejercicios que contribuyan al crecimiento y desarrollo general, aumentando las actividades diarias, y desarrollando las principales cualidades físicas (resistencia, fuerza y flexibilidad). Este periodo es muy bueno para aprender la técnica de los distintos deportes.

Entre los 12 y 14 años: aumentar el entrenamiento de la técnica de cada movimiento deportivo y comenzar algún tipo de competición que mantenga la motivación a través del juego.

A partir de los 14 años se debe comenzar el entrenamiento.

El papel de los padres

Aunque los niños suelen ser activos por sí mismos, los padres tienen una importante responsabilidad:

- Reducir el número de horas de actividades sedentarias, como son la TV, el ordenador, y los videojuegos.
- Los padres deben tratar de ser modelos de hábitos de vida saludables para sus hijos, llevando en este sentido una vida suficientemente activa en la que se incluyan actividades de ocio activo. Por último, es importante que las actividades que se propongan sean divertidas, ya que es determinante para la adherencia a las nuevas actividades físicas en los niños.

Autor: Carlos de Teresa

<http://www.fundaciondelcorazon.com/images/stories/colaboradores/carlos-de-teresa.jpg>