



La Epidemia de Obesidad Pediátrica

En las últimas dos décadas, la obesidad pediátrica ha alcanzado proporciones epidémicas en este país. Encuestas nacionales muestran un aumento alarmante en la prevalencia del sobre peso en los niños, con tasas de prevalencia casi tres veces mayores entre los niños de 2-19 años de edad en 2003-2004 de lo que eran en 1976-1980. En el estado de Carolina del Norte, casi el 50% de los niños de 12-18 años de edad están sobre peso u obesos.

Las consecuencias de salud por estar sobre peso durante la niñez incluyen alto colesterol, alta presión sanguínea, diabetes, problemas de articulaciones, problemas del hígado, y problemas emocionales y del sueño. El continuar con estas consecuencias en la adultez es aún más probable. Según ha demostrado un estudio sin tratamiento, el 80% de los niños con sobre peso crecen convirtiéndose en adultos obesos.

Causas y Contribuidores

Los factores que contribuyen a la obesidad infantil son numerosos y complejos, y no existe una pastilla mágica o remedio fácil que resuelva este problema. Nuestra genética, ambiente, y conducta, todos juegan un papel en el control del peso. Investigaciones han demostrado que las familias que hacen el esfuerzo de ser activas, comer saludable, y apoyarse unos a otros pueden mejorar su salud y su peso permanentemente.

Lo Que Podemos Hacer al Respecto

Enfoque Familiar y Cambio en Comportamiento... Un Pasito a la Vez



...ayudará a su familia a enfocarse en objetivos específicos y realistas, y entonces le ayudará a lograr esos cambios para mejorar la salud de su familia.



Paso 5 Coma 5-9 frutas y vegetales al día.

¿Parece mucho? Comience con poco. Lleve constancia de cuántas frutas y vegetales su familia come esta semana, y trate de aumentar eso por 1 ó 2 frutas o vegetales la próxima semana.



Paso 4 Coman al menos 4 comidas juntos como familia cada semana.

Enfóquese en la familia: Estudios publicados en The Journal of The American Dietetic Association en septiembre del 2007 encontraron que los niños en familias que comían más comidas juntos por semana consumieron comidas más sanas (i.e.: más frutas y vegetales, y menos grasa) y estaban menos propensos a estar sobre peso. Esto provee

interacción y conexión entre niños y familias. El pasar unas horas comiendo juntos cada semana puede ayudar.

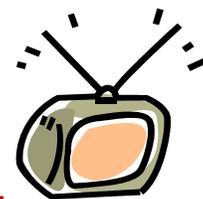
Prepare más comidas de familia en casa y dele importancia a su niño al involucrarle en la preparación. Las comidas sanas pueden prepararse en 15 minutos o menos y le evitarán estar sentados en el servi-carro. Aunque la industria de comida rápida no ha causado la epidemia de obesidad en América, estos alimentos ciertamente no han ayudado a reducir nuestras cinturas. Las comidas rápidas están repletas de calorías, grasas saturadas dañinas, y sodio; y tienden a omitir las frutas, vegetales, y las fibras que tienen alto contenido de nutrientes y pocas calorías.



Paso 3 Coma 3 comidas al día.

El comer comidas consistentemente durante el día le ayudará a mantener su cuerpo con energía, mantener la concentración en la escuela / trabajo, y controlar su hambre. Es más fácil

hacer decisiones sanas, comer más lento, y comer la cantidad correcta cuando uno no tiene demasiada hambre.



Paso 2 Permita menos de 2 horas frente a la pantalla al día.

Investigaciones han demostrado que como promedio, los niños pasan más de 20 horas a la semana consumidos frente a la pantalla. Decir frente a la pantalla incluye ambos, computadora y televisor, jugar videos, y también el hablar por teléfono.

Para ayudar a mantener un peso corporal saludable, se debe alentar a los niños a limitar el tiempo en actividades sedentarias (o "tiempo sentado") a no más de dos horas cada día.





Paso 1 Tenga de objetivo al menos 1 hora de actividad física cada día.

Buenos ejemplos de maneras para aumentar la actividad durante el día incluyen dar una caminata familiar después de la cena cada noche, nadar, jugar baloncesto, o brincar cuica. Haga la actividad física un asunto de familia. El alentar a sus niños a participar en deportes de grupo también es buen plan. No tiene que ser una hora seguida, pero pueden ser momentos de actividad a través del día.



Paso 0 Elimine las bebidas endulzadas con azúcar.

Numerosos estudios investigativos han mostrado que el consumo de bebidas azucaradas de un niño está vinculado al aumento de peso. Estas bebidas están repletas de calorías con muy poco o ningún valor nutricional. Cambie estas bebidas por agua o alternativas libres de azúcar y vea la diferencia que hace.