

OBESIDAD INFANTIL: Una bomba de tiempo

POR CLAUDIA GUERRA
ILUSTRACIÓN: JIMENA S. SARQUIZ



Imaginemos el futuro: 7 u 8 de cada 10 adultos vivirán con obesidad y estarán en riesgo de hipertensión, diabetes o problemas cardíacos, menor calidad de vida y muerte prematura. Ese destino les espera a las infancias con sobrepeso y obesidad si no cambiamos el rumbo.

EL PANORAMA

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023 revela que 4 de cada 10 niñas y niños tienen sobrepeso u obesidad y, de no actuar, para 2035 podría afectar al 56 por ciento.

“Cuando un niño tiene obesidad probablemente será un adulto con obesidad

y con otras enfermedades. Tendrá más riesgo de muerte prematura, menor calidad de vida”, indica Yolanda Flores Peña, doctora en enfermería, profesora de tiempo completo en la UANL e investigadora de los estilos de vida en la familia relacionados con el peso de los hijos.

“No solo es cuestión de salud”, coincide Mónica Ancira Moreno, doctora en ciencias en nutrición poblacional por el Instituto Nacional de Salud Pública e investigadora principal del Observatorio Materno Infantil en la Universidad Iberoamericana, “impacta en su productividad, en el salario que percibirá, en la escolaridad, en el estigma social”.

Ante este panorama, en marzo de este año el Gobierno Federal prohibió la venta de comida chatarra en las escuelas. Es un gran comienzo, pero se requieren más acciones.

DESDE ANTES DEL EMBARAZO

La evidencia científica señala que para prevenir el problema hay que iniciar desde la preconcepción, indica Ancira Moreno.

“En las primeras semanas de vida se dan procesos metabólicos y de metilación (modificación de la actividad genética sin alterar el ADN) que generan la programación fetal para desarrollar enfermedades crónicas como sobrepeso y obesidad”.

Es urgente cuidar el peso durante el embarazo, pues más del 60 por ciento de las mujeres suben más de lo recomendado. El riesgo de obesidad infantil se incrementa aún más si se reemplaza la lactancia materna por fórmula, se introducen alimentos sólidos antes de tiempo o se ofrecen productos ultraprocesados y bebidas azucaradas a temprana edad.

CAMBIAR CREENCIAS

Una tarea importante, expresa Flores Peña, es dismantlar creencias erróneas, como la idea de que un menor con obesidad está sano y que esta condición desaparecerá cuando crezca.

También, hay un fenómeno que su equipo estudió a partir de hallazgos similares en Estados Unidos: muchas madres de familia no perciben que el peso de sus hijos es un problema.

Su estudio, realizado en Nuevo León, Tamaulipas, Zacatecas y San Luis Potosí reveló que de 3 mil diadas (madre e hijo) estudiadas, en mil detectaron un hijo con sobrepeso u obesidad, pero 950 no reconocieron la condición.

POLÍTICAS PÚBLICAS SOSTENIBLES

A nivel políticas públicas, indica Ancira Moreno, urge implementar programas intersectoriales, que empiecen desde la preconcepción y cuenten con financiamiento fijo y sostenible que trascienda los cambios de gobierno.

También, subsidiar la compra de alimentos frescos con perspectiva regional, así como mejorar los programas de alimentación escolar, especialmente en zonas de pobreza alimentaria, y la atención en los centros de salud de primer nivel.

“¿Qué implica mejorar la calidad de la atención? Personal de salud capacitado para detectar, atender y prevenir la obesidad infantil en el sentido de medir el peso, la estatura, hacer un diagnóstico, pero también con los recursos que tiene la familia, favorecer estrategias a nivel hogar, para prevenir y/o atender oportunamente esta condición”.

SEÑALES DE ALARMA

- Que el menor se canse fácilmente al correr.
- Que necesite ropa de una talla mayor a la que le corresponde.
- Que el profesional de la salud indique que tiene sobrepeso.

MEDIDAS EN CASA

- Preparar comidas caseras y evitar alimentos ultraprocesados y jugos azucarados.
- Promover el consumo de agua natural.
- Fomentar la actividad física diaria.
- Dar el ejemplo: los niños aprenden observando los hábitos de los adultos.



IDEAS DE BUEN COMER

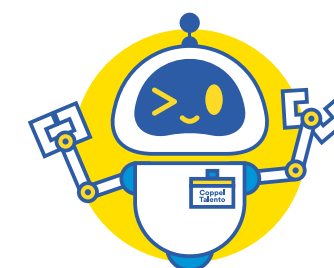
Estas son algunas ideas de menús flexibles según la disponibilidad local y el presupuesto:

MENÚ 1. Desayuno: Avena cocida con leche, plátano y manzana, nueces. Comida: Pechuga de pollo asada, arroz integral con verduras, ensalada fresca. Cena: Quesadillas de maíz con queso bajo en grasa, durazno.

MENÚ 2. Huevos con jamón con tortilla de maíz, leche baja en grasa. Comida: Albóndigas de carne o lentejas, puré de papa, brócoli al vapor. Cena: Sopa de verduras, tostada horneada con frijoles y lechuga.

MENÚ 3. Mollete integral con frijoles y queso, papaya. Comida: Arroz con pollo y verduras, ensalada verde. Cena: Yogur natural bajo en grasa con fruta, galletas integrales y zanahoria rallada.

Coppel



Únete a nuestro equipo y mejora tu vida



Aplica ya a nuestras vacantes de temporada
5532122583