

Por Laylah Ferreyra



Epidemia mundial

Obesidad infantil

Hace mucho tiempo la creencia de que un niño gordito es sano pasó. Hoy en día sabemos que cinco kilos de más es razón suficiente para visitar a un especialista. La obesidad infantil ha cobrado cifras alarmantes y se encuentra en categoría de epidemia a nivel mundial.

→ LA OBESIDAD INFANTIL EN EL PERÚ: CIFRAS

El Perú ostenta el octavo lugar en el ranking mundial de obesidad infantil, según la Organización Panamericana de Salud, eso quiere decir que nuestros niños están yendo a un precipicio directo de malnutrición y consecuencias fatales en su desarrollo integral.

México es el país con el grado más alto de obesidad infantil siendo el 20 por ciento de niños mexicanos obesos. España no se queda atrás con el 17% de obesidad infantil en su población menor de nueve años. La causa es muy sencilla de comprender: se ingiere más y peor, y se gasta menos.

Un niño es obeso cuando su cuerpo ha incrementado su volumen en un 20% gracias a la grasa ingerida en malos alimentos. El desequilibrio calórico es el responsable de que no se consuman las cantidades adecuadas de energía. Niños inactivos conectados a un televisor o a una consola de juegos es el panorama habitual en los hogares.

“ Mantener la actividad física es quizá una de las claves más importantes en la lucha contra la obesidad infantil ”



Se calcula que en el mundo existen mil millones de personas obesas y con sobrepeso, de este preocupante universo 22 millones son niños menores de cinco años. Solo en el Perú, entre el 15% y 18% de niños sufren de sobrepeso u obesidad, siendo los niños de seis a nueve años los más afectados.

Esta tendencia en los niños peruanos no excluye a ningún nivel socioeconómico o cultural; se da en todos los espacios, la nutrición es curiosamente el reflejo de los excesos de la sociedad y las terribles carencias en algunos sectores.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere como de “doble carga” a la realidad que hoy se vive en el mundo, la dolorosa dicotomía que el tema alimenticio infiere. La desnutrición que se lleva a miles de niños y su antagónico, la obesidad que mata por el maltrato al cuerpo y los riesgos cardiovasculares.

Es decir, un niño obeso tiene la misma probabilidad de morir prematuramente que un niño desnutrido por falta de alimento. El exceso de malos alimentos es una forma tirana de desnutrición. Y lamentablemente no lo vemos así, sabemos que hay más niños obesos comiendo mal, pero no tomamos medidas extremas para frenarlo.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Leyendo información sobre el tema me encontré con un spot americano que formaba parte de una campaña contra la obesidad infantil, el protagonista el famoso y verde ogro Shrek, quien se ha convertido en el símbolo de la lucha contra este mal en Estados Unidos. El eslogan que cantaban animosos rodeados de niños era “Get up and play... An hour a day”, levántate y juega, una hora al día.

Me impactó el mensaje por lo profundo de su significado; ahora a los chicos hay



“Niños inactivos conectados a un televisor o a una consola de juegos es el panorama habitual en los hogares”

que recordarles que jueguen, salten y estén en movimiento. El sedentarismo se ha instalado en su manera de ver la vida y verse a ellos mismos, de procesar la información y recibir la diversión.

Todo cabe en una consola de juegos, ya no es necesario más, esa realidad es dramática. Cuando hablamos de niños obesos no solo hablamos de pequeños sino de adultos potencialmente enfermos, hipertensos, diabéticos que además pasarán de generación en generación sus malos y enfermizos hábitos.

¿Cuánta responsabilidad tenemos los padres? ¿Cuánto tiempo dedicamos al juego en movimiento? ¿Cuánto valor le damos a la sana alimentación? Estas preguntas son fundamentales porque de la casa nace la relación con la comida, sea buena o mala, positiva o negativa. Todo se determina en los primeros años de vida, e incluso desde la gestación.

La obesidad puede convertirse en una enfermedad crónica si es que no se ataca la verdadera raíz del problema. El cuerpo es la suma de la armonía entre lo físico y lo emocional, generalmente la óptima relación entre ambos aspectos permite disfrutar de una buena calidad de vida. El vínculo que desarrollamos con los alimentos no puede despistarse de su real objetivo y razón de ser.

La comida no es un premio ni un consuelo, tampoco es la salida a los problemas o a la culpa que genera en los padres no estar más tiempo con los niños por el trabajo. La asociación del alimento con algún estímulo emocional, gratificación psicológica o sentimiento de compañía es perjudicial para su salud.

Nada sustituye el afecto o la necesidad de presencia de los padres en la infancia. Muchas veces el sedentarismo se debe a la ausencia de ellos, al cansancio que se tiene para disponer una hora para salir al parque a correr, a patinar, este abandono sutil y silencioso va convirtiendo a los niños en solitarias víctimas de la comida chatarra y saturada de azúcar.



¿QUÉ HACER?

La OMS recomienda para luchar contra la obesidad infantil aumentar la ingesta de frutas, verduras, cereales integrales, frutas secas; al tiempo que se deben reducir los niveles de grasas saturadas, reemplazándolas por las grasas naturales. Cinco frutas y verduras al día, en porciones divertidas y llenas de color son una fuente maravillosa de vida y salud.

Las gaseosas o bebidas con alto contenido de azúcares equiparan para nuestro organismo una inyección letal que poco a poco nos va robando la vida, condenándonos paulatinamente a ser potenciales víctimas de diabetes.

Mantener la actividad física es quizá una de las claves más importantes en la lucha contra la obesidad infantil, un mínimo de 60 minutos diarios para que el cuerpo moderadamente vaya gastando las calorías sobrantes. Acumularlas solo produce que el tejido graso se deposite en todo el cuerpo, deformando la estructura natural y ligera del niño.

A largo plazo esta problemática significa un incremento considerable en el costo de la seguridad social, una dinámica de enfermos prematuros, adultos jóvenes sufriendo de hipertensión y luchando con repetidos infartos. Una medida inmediata debería ser la de retirar de los colegios la venta de bebidas gaseosas y comida considerada chatarra o basura. Tener a la vista de los chicos estos productos con empaques coloridos y llenos de toxinas solo estimulan su consumo.



Una vida saludable implica tener una autoestima saludable, una forma de verse con agrado, queriendo el reflejo de ti mismo que el espejo te muestra cada mañana. La depresión y los trastornos psicológicos que producen la discriminación a los niños con sobrepeso u obesidad es una de las causas más peligrosas de acoso escolar.

El niño obeso sabe que no encaja en una sociedad que promueve la delgadez y la valora con imágenes de éxito; sin embargo, esa misma sociedad le propone una alimentación basada en grasas y azúcares, lo empuja a convertirse en aquello que mañana rechazará. Una incongruencia que se devela en los cuerpos rollizos de los niños. Es tarea de padres, escuela y autoridades frenar esta ola creciente que en unos años cobrará la factura de la indiferencia y desamor. ■