

## 4º ESO

### HIGIENE Y NUTRICIÓN

#### LA OBESIDAD.

*"España presenta un cuadro de obesidad de un 16,1% entre menores de 6 a 12 años de edad"*

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Las cifras asustan. Más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas.

#### ¿Qué es la obesidad?

Se trata de la acumulación excesiva de grasa corporal, especialmente en el tejido adiposo, y que se puede percibir por el aumento del peso corporal. Para ello tenemos que hallar nuestro índice de masa corporal (IMC). El peso en kg y la talla en cm.

$$IMC = \text{Peso} / \text{Talla}^2$$

#### Valores Normales

IMC < 16	Desnutrición
IMC= 17-20	Peso bajo
<b>IMC &lt; 25</b>	<b>Peso Normal</b>
IMC > 27,5-30	Sobrepeso moderado
IMC=30-35	<b>Obesidad</b>
IMC > 35	Obesidad morbida

#### Jóvenes con sobrepeso

Lo que importa no es que el joven esté gordo o delgado, lo que interesa es que esté sano. En la Jornada Nacional sobre Obesidad y Factores de Riesgo Cardiovascular, realizada en Madrid, se diagnosticó la obesidad juvenil como una enfermedad emergente. Tanto en Europa como en Estados Unidos, desde los años noventa hasta hoy, la incidencia de la obesidad infantil se ha duplicado. España se ha convertido en el cuarto país de la U. E. con mayor número de niños con problemas de sobrepeso, presentando un cuadro de obesidad en un 16,1% entre menores de 6 a 12 años de edad.



#### Qué y cuánto debe comer una persona.

No existe una cantidad exacta de comida que debe consumir una persona. Cada niño es un mundo distinto, y sus deseos y necesidades son diferentes. Y no se puede obligarle a que coma más. Ni por las buenas ni por las malas. Normalmente, los varones comen más que las hembras, pero en cuestión de apetito no se puede generalizar.



#### Qué es lo que causa el sobrepeso.

Según los especialistas del tema, los cambios alimentarios y las nuevas formas de vida son los principales desencadenantes en el aumento de la obesidad. Es decir, los criterios alimentarios y la actividad cotidiana de los padres son algunos de los factores que contribuyen a que los jóvenes presenten sobrepeso.

Muchos padres que tienen que dividirse entre las múltiples tareas, laborales y domésticas, les es más cómodo ofrecer una comida más rápida a sus hijos. Empiezan con los bollos industriales, los nuggets, y terminan con chuches y cositas por el estilo. Y eso día tras día, acabando por convertirse en un hábito y en una mala costumbre de consumir toda una parafernalia de comidas atractivas por su aspecto pero que no llevan los nutrientes ni las vitaminas necesarias para que los niños crezcan fuertes y sanos. Para esos padres, normalmente los que nunca tienen tiempo, lo más importante es saciar el hambre de sus hijos, sin preocuparse si están o no comprometiendo el futuro de su salud.

Los padres, del mismo modo que muchos abuelos, también pecan con la preocupación exagerada por la cantidad de comida que consumen los niños. Les ofrecen unos menús sin considerar los controles cuanto a las grasas, azúcares, y otros componentes que solo engordan. Lo ideal, según los expertos, es que un niño consumiera unas dos mil calorías diarias y que, mitad de ellas, fuese cubierta por los hidratos de carbono, un tercio por las grasas y el resto por proteínas. Pero, en lugar de comer pan, arroz o legumbres, los niños están comiendo dulces, refrescos y golosinas.

### **Sedentarismo.**

Aparte del consumo de alimentos con alto contenido en grasas y azúcares, el sedentarismo de muchos jóvenes les hacen más obesos. El practicar una actividad física es esencial a su crecimiento y a su salud. El estilo de vida que llevan los niños también ha cambiado mucho. La mayoría de las actividades que realizan se concentran en torno a la televisión, al ordenador y a los videojuegos. Los juegos al aire libre, las excursiones, los deportes, etc., son cada día sustituidos por actividades sedentarias. Según las últimas encuestas, los niños españoles pasan una media de 2 horas y media diarias viendo la televisión y media hora adicional jugando a los videojuegos o conectados a la Red.

### **Otros factores**

Existen, además del mal hábito alimentario y la falta de actividad física, otros factores sociales, fisiológicos, metabólicos y genéticos. Un niño con padres obesos, por ejemplo, estará predispuesto a ser obeso también. Sea por una cuestión social, de mal hábito alimentario, o por genética. También se puede presentar obesidad en caso de que el niño sufra algún trastorno psicológico.

### **La obesidad infantil y sus consecuencias**

Se puede diagnosticar problemas como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, y niveles altos de colesterol. Aparte de eso, los niños pueden desarrollar problemas psicológicos. Las bromas, la intimidación, o el rechazo por parte de sus iguales, pueden llevarles a que tengan una baja autoestima. Son marginados por el aspecto que tienen, y todo ese cuadro puede generar trastornos como la bulimia, la anorexia, la depresión, y llevarles a tener hábitos extremos como el consumo de drogas y otras sustancias nocivas.

### **Males que la obesidad puede causar.**

- Problemas con los huesos y articulaciones
- Dificultades para desarrollar algún deporte u otro ejercicio físico.
- Alteraciones en el sueño
- Madurez prematura. Las niñas obesas pueden tener ciclos menstruales irregulares, etc.
- Hipertensión, colesterol, y enfermedades cardiovasculares
- Disturbios hepáticos
- Desánimo, cansancio, depresión, decaimiento.
- Baja autoestima, aislamiento social, discriminación.
- Trastornos que derivan en bulimia y anorexia nerviosas
- Problemas cutáneos
- Ocurrencia de diabetes
- Prevención de la obesidad infantil



### **Hábitos alimentarios saludables**

La obesidad se puede prevenir respetando las sugerencias del Ministerio de Sanidad, en España:

1- Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.

2- Los hidratos de carbono, es decir, los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas, frutas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta, y a ser posible que sean integrales, que contienen mayor proporción de fibras.

3- Se recomienda que las grasas (aceite, mantequilla, salsas, carnes muy grasas, embutidos como el chorizo, etc.) no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos.

4- Las proteínas (carne, pescados, huevos) deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.

5- Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 gr./día. Eso es, consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.

6- Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.

7- Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 gr./día, y promover la utilización de sal yodada.

8- Beber entre uno y dos litros de agua al día, especialmente en temporadas de mucho calor y después de practicar ejercicios físicos.

9- Nunca prescindir de un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas a las que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio. Siempre hay que desayunar antes de ir al colegio. También es recomendable dejar la fruta para la media mañana.



10- Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

## Los pilares del tratamiento

El método usado para tratar la obesidad infantil se basa fundamentalmente en la combinación de una limitada dieta con el aumento de la actividad física, la educación nutricional y el cambio de conductas. Pero todo eso solo será efectivo si el niño cuenta con el apoyo y el estímulo de su familia. La terapia de conducta del niño empieza con el aprendizaje de autocontrol. Para que la dieta surta efecto es necesario que el niño reciba estímulos y refuerzo social, a través de mensajes positivos, para que él pueda mejorar su autoestima y sentirse más seguro de sí mismo. En otras palabras, el trabajo inicial se basa especialmente en el combate a la ansiedad y al abatimiento, sentimientos que pueden provocar un aumento de peso de un niño.

Es importante conocer los hábitos alimenticios y conductuales del niño y de la familia. Saber lo que comen, los intervalos de una comida a otra, el ejercicio que realizan, bien como sus costumbres cuanto al ocio. A partir de eso se puede detectar mejor lo que provoca la obesidad del niño.

## La comida no debe ser un premio ni un castigo

La comida no es un premio, no es un castigo, y tampoco debe ser un desahogo a las tensiones de una persona. La comida debe tener su lugar, su hora, y su control. Los grandes responsables por el sobrepeso de un niño son sus padres, aquellos que determinan lo que se consume en la casa. Normalmente, sea por los errores, obsesiones, o por el desconocimiento y ignorancia de sus padres, los niños consumen más cantidad de alimentos de la que necesitan, y su



alimentación es muy rica en grasas, azúcares, presentes en grandes cantidades de carne, en alimentos precocinados, y en los dulces y bollos.

Son niños que no consumen verduras, legumbres, frutas, ni pescado. A eso también se suma a que muchos niños ignoran y acaben saliendo de casa sin desayunar. En la última investigación se constató de que el 8% de los niños españoles acuden a la escuela sin haber desayunado. El desayuno es una de las comidas más importantes del día, y está directamente implicada en la regulación del peso.

## Además de los errores mencionados, muchos padres "pecan" por

1. - obligar a que el niño coma más de lo que puede
2. - premiar un buen comportamiento con golosinas y otros alimentos calóricos.
3. - castigar al niño sin comida por si presenta alguna conducta desfavorable.
4. - festejar cualquier acontecimiento importante de la vida del niño ofreciéndole una "comida basura".
5. - permitir el consumo diario de chuches, bollos, bebidas gaseosas y azucaradas.
6. - ofrecer, con frecuencia, platos precocinados por la falta de tiempo.

## Decálogo de la Dieta Mediterránea

- 1- Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos. Se recomienda consumir cinco raciones de frutas y verduras al día.
- 2- Los cereales: pan, pasta, arroz y sus productos integrales, son alimentos imprescindibles por su

- alto contenido en hidratos de carbono complejos y deben consumirse diariamente.
- 3- Utilizar el aceite de oliva en la elaboración y preparación de todo tipo de platos.
  - 4- Consumir pescado regularmente y huevos con moderación.
  - 5- Consumir diariamente una cantidad moderada de productos lácteos.
  - 6- Consumir ocasionalmente carnes rojas y a ser posible con verduras y cereales.
  - 7- Preferencia por alimentos no preparados, frescos y elaborados.
  - 8- La fruta fresca debería ser el postre, y reservar los dulces y postres para ocasiones especiales.
  - 9- El agua es esencial en nuestra dieta.
  - 10- Llevar una vida activa realizando ejercicio físico diariamente contribuye a mantener un peso adecuado e incrementar los beneficios de este tipo de alimentación.

## Los ejercicios físicos

Las actividades físicas deben ser aplicadas paralelamente a la buena alimentación. Inicialmente se buscará una actividad más atractiva y que esté más de acuerdo a los intereses y a las posibilidades del niño. Y es importante que el niño lo practique y lo comparta con 2 o 3 personas más. La siguiente tabla describe cuántas calorías se queman en cada ejercicio común. Nos podrá sorprender por ejemplo que cuando hablamos de quemar calorías, una media hora de paseo muy rápido es más eficaz que una hora de aeróbic (y, por qué no decirlo, mucho más barato).

Actividad	Calorías quemadas por media hora
Aerobics	178
Baloncesto	258
Paseo rápido	150
Bicicleta	150
Bailar	130
Hacer footing	300-450
Judo	363
Patinar sobre ruedas	315
Correr	325
Ir por las escaleras hacia abajo	210
Ir por las escaleras hacia arriba	300-500
Nadar	250
Voleibol	93
Ver la tele	50
Andar sin prisas (1.5-3 km/hora)	60-75
Andar sin prisas (4.8 km/hora)	150
Andar más rápido (6 km/hora)	180
Andar muy rápido (7.5 km/hora)	200-240

Información extraída de las siguientes páginas, con aportaciones y tratamiento personal:

<http://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/index.htm>

[http://www.euroresidentes.com/Alimentos/calorias/quemar\\_calorias.htm](http://www.euroresidentes.com/Alimentos/calorias/quemar_calorias.htm)