



viva bien, trabaje bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en Bouchard Insurance.

Salud infantil: Obesidad

El porcentaje de niños y adolescentes en los Estados Unidos que sufre de sobrepeso se ha triplicado desde la década de la setenta. Esto es verdad tanto para niños como para niñas. Los funcionarios públicos de salud han calificado la obesidad infantil como una epidemia.

¿Qué efectos tiene el sobrepeso en la salud de un niño?

Los niños con sobrepeso tienen mucho más riesgo de tener problemas de salud ahora y en el futuro que aquéllos que están dentro del rango de peso saludable. Las enfermedades graves relacionadas con el peso, como la hipertensión arterial, el alto colesterol en sangre, la diabetes tipo 2, el asma, el crecimiento acelerado, el dolor de cadera o rodilla, la depresión, la baja autoestima, la apnea de sueño y los problemas hepáticos y de vesícula, son detectadas por los pediatras con más frecuencia en niños con sobrepeso. Cuanto más tiempo el niño tenga sobrepeso, mayores son los riesgos de tener problemas graves de salud a largo plazo. Pídale a su pediatra que mida el índice de masa corporal de su hijo para determinar si está debajo de su peso, tiene un peso saludable, tiene riesgos de sobrepeso o está excedido de peso.

Cómo ayudar a su hijo con sobrepeso

Si se diagnostica que su hijo tiene sobrepeso, deberá brindarle su apoyo. Este apoyo se puede brindar

en una variedad de formas e implica la incorporación de las necesidades mentales y físicas de su hijo. Por ejemplo, usted debe:

- brindar apoyo emocional;
- construir una vida de hábitos saludables;
- fomentar una alimentación saludable;
- alentar a que realice actividad física.

Programas para bajar de peso

Las necesidades de nutrición de un niño en desarrollo difieren de las de los adultos. Asignar pocas calorías o restringir las comidas no adecuadas puede interferir con el crecimiento correcto. Por lo tanto, no ponga a su hijo a una dieta para bajar de peso a menos que haya sido recomendada por su médico. Establecer objetivos realistas junto con la orientación profesional para bajar de peso ayudará a su hijo a no sentirse desanimado. Ayude a su hijo a concentrarse en cambios pequeños y graduales, que también le ayudarán a crear hábitos saludables para toda la vida.

¿Por qué actualmente hay más niños con sobrepeso?

Mala alimentación: consumo en aumento de comidas procesadas, comidas rápidas, azúcares y harinas refinadas combinado con

inactividad. Las principales causas del sobrepeso en los niños son mayor uso de medios electrónicos, menos actividad física en la escuela y el hecho de que los lleven en lugar de caminar. En algunos niños también existen factores genéticos que los llevan al sobrepeso, pero la gran mayoría sufre este problema porque no hay un equilibrio entre las calorías consumidas y las quemadas.

Comer en forma saludable y la actividad física habitual son la prevención y la "cura" para los niños con sobrepeso. La prevención es más fácil y más efectiva cuando los padres comienzan a inculcar desde los primeros años de vida una alimentación saludable, hábitos de ejercicio; además, los refuerzan a medida que el niño crece.



¿Lo sabía?...

En los últimos 30 años, el consumo de refrescos en la población infantil se ha duplicado, mientras que el consumo de leche ha bajado un 40% y el de comida rápida se ha *quintuplicado* desde 1970.