

# UN PROBLEMA DE PESO

México es el país con el mayor porcentaje de obesidad infantil en el mundo y el segundo en adultos, después de Estados Unidos. Los niños gorditos no solamente están en riesgo de ser objeto de burla o de ser los últimos en la selección del equipo de fútbol, al vivir con sobrepeso y obesidad tienen tres veces más posibilidades de padecer enfermedades como diabetes, hipertensión y cáncer. Infórmate y pon en una balanza su salud.

Por Cynthia Arvide



FOTOS: GETTY IMAGES Y AGENCIA EFE.

**M**arco tiene siete años de edad y pesa 46 kilogramos. Su menú diario en casa incluye una sopa instantánea y un refresco de cola. En el salón le llaman casi siempre por su apodo: *La bola*. El pequeño admite que no le gusta la manera en que lo ven, pero a la hora del recreo no puede resistirse a comer una dona o una bolsa de papas fritas.

Él es uno de los más de cuatro millones de niños mexicanos, entre cinco y 11 años, que padecen sobrepeso u obesidad. Aún no lo sabe, pero esos kilos extras lo ponen en riesgo de contraer enfermedades crónicas, además de las consecuencias que ya enfrenta ahora: un problema para relacionarse con los demás y una baja autoestima.

El número de personas con exceso de peso es alarmante en todo el mundo: más de 10 mil millones de adultos y al menos 155 millones de niños tienen sobrepeso u obesidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo ha decretado como una epidemia de rápido crecimiento y uno de los retos más importantes de la salud pública global por su magnitud y los efectos negativos que ocasiona en quien lo padece, acarreando costos significativos para el sistema de salud y para la estabilidad económica y social de la población.

La diabetes mellitus tipo 2 es actualmente la principal causa de muerte en México. Al mismo tiempo, 90 por ciento de los casos son atribuibles al sobrepeso y a la obesidad, los cuales se pueden prevenir con base en una alimentación y estilo de vida saludables. No obstante, la obesidad es un problema multifactorial, en el que intervienen desde la herencia genética, el entorno, el nivel socioeconómico, la cultura y la educación, hasta la globalización y la cuestionable oferta de la industria alimentaria.

En todo el mundo hay una tendencia de las sociedades a alejarse de sus ingredientes locales y métodos tradicionales de preparación para consumir

alimentos procesados industrialmente, más baratos que los productos frescos, pero también con menor valor nutricional. El consumo de frutas y verduras ha disminuido mientras que la ingesta de comida rápida, golosinas y refrescos, ricos en azúcares, grasas y calorías, va en aumento. Por otro lado, la creciente urbanización ha generado un cambio a estilos de vida cada vez más sedentarios, con trabajos, medios de transporte y formas de entretenimiento que requieren menos esfuerzo físico. En México, por ejemplo, la dieta tradicional —a base de maíz, frijol y una gran variedad de frutas y verduras— es, en general, muy saluda-

**EN 2010, LA OMS ESTIMÓ QUE EN EL MUNDO HAY MÁS DE 42 MILLONES DE NIÑOS MENORES DE CINCO AÑOS QUE TIENEN SOBREPESO. DE ELLOS, CASI 35 MILLONES VIVEN EN PAÍSES EN VÍAS DE DESARROLLO.**

ble y balanceada, pero en la actualidad se usa mucho más aceite para cocinar, lo cual aumenta la cantidad de grasas y calorías de los platillos. Además, hay una preferencia por bebidas endulzadas y refrescos para acompañar las comidas.

## NO MÁS CHATARRA

En enero de 2010 fue firmado el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad, el cual propone una serie de acciones destinadas a combatir gradualmente el problema en México. Entre

## CÓMO SABER SI ESTÁ EN SU PESO IDEAL

Multiplica su edad por dos y luego súmale ocho.

Ejemplo:

5 años x 2 = 10

10 + 8 = 18 kg (peso ideal +/- 3 kg)



éstas se establecieron lineamientos para los alimentos que se podrán consumir en las instituciones de educación básica (preescolar, primaria y secundaria).

La escuela es uno de los principales espacios donde se consumen alimentos que contribuyen a la obesidad infantil. Los niños necesitan 1,200 calorías en promedio al día para mantenerse sanos y en su peso, pero sólo durante el recreo podían llegar a consumir hasta 1,000 calorías en refrigerios como tacos, donas, papas, refrescos, sopas, galletas y palomitas, entre otros. Por esta razón, a partir del ciclo escolar 2010-2011, se prohibió la venta de comida chatarra, platillos fritos, refrescos y bebidas azucaradas en



**Alimentos y bebidas no permitidos:**

- Refrescos
- Jugos con azúcares añadidos
- Bebidas azucaradas
- Yogures para beber
- Leche entera
- Atoles
- Pan y galletas dulces
- Cacahuates japoneses y nueces garapiñadas
- Helados
- Cereales con alto contenido de azúcar
- Golosinas enchiladas
- Frituras
- Palomitas con mantequilla
- Embutidos
- Molletes
- Tamales
- Sopas instantáneas
- Pizzas
- Hamburguesas
- Hot cakes
- Gorditas
- Todas las preparaciones fritas que contengan alto contenido de grasas y sal

(SECRETARÍA DE SALUD, 2010)

explica la nutrióloga Ana Bertha Pérez, directora del Departamento de Salud de la Universidad Iberoamericana y miembro del equipo técnico que propuso los lineamientos citados.

**EL PESO DE SER GORDITO**

A Marco le cuesta trabajo seguir el mismo ritmo de sus compañeros cuando tienen que correr en la clase de Educación Física. El sobrepeso está forzando sus articulaciones al límite y podría provocar daños a largo plazo en columna, piernas, rodillas y tobillos. Por otra parte, se siente fuera de lugar, “menos capaz” que el resto de sus compañeros. “La obesidad tiene un componente psicológico que provoca alteraciones en el estado de humor, depresión, ansiedad, aislamiento de los demás”, afirma Castillo. “A veces baja el rendimiento académico, hay agresividad y la creencia de estar limitado, de ‘No

**LOS NIÑOS CON SOBREPESO TIENEN 70 POR CIENTO MÁS PROBABILIDAD DE PERMANECER OBESOS EN LA EDAD ADULTA.**

todos los planteles de educación básica del país, tanto públicos como privados. De esta manera, las cooperativas, tiendas y cafeterías en el interior de las escuelas entrarán en un proceso de tres años para aplicar los lineamientos oficiales. Una vez cumplido el plazo, se retirará el permiso de operación a las tiendas que no cumplan con estas medidas.

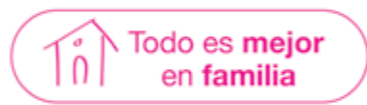
Coca-Cola, entre otras empresas relacionadas con alimentación y bebida, se ha unido a estas acciones. “No ofreceremos a la venta ninguna de las bebidas de nuestro portafolio en escuelas primarias, salvo que nos las soliciten las autoridades escolares, padres o tutores. Además, creemos que las aulas de clase deben estar libres de anuncios publicitarios para los niños”, dice Soledad Izquierdo, directora de Comunicación Corporativa de Coca-Cola de México.

Aunque no es una solución definitiva, es un primer paso. Las familias tienen que hacer un esfuerzo para cambiar

los malos hábitos alimentarios y de actividad física; también deben enseñar a los niños a elegir mejor sus alimentos y las porciones de éstos, porque las golosinas y los refrescos estarán disponibles a la vuelta de la escuela. “La educación en casa es uno de los factores más importantes. Es a partir de la familia que aprendemos a comer saludablemente. Si los padres no lo llevan a cabo, difícilmente lo harán los hijos”, apunta la psicóloga Selene Castillo, experta en trastornos alimentarios.

Otro de los objetivos de la estrategia es llegar a acuerdos con la industria para disminuir los tamaños de porción y los contenidos de sodio, grasas saturadas y trans, así como azúcares de los alimentos. “La industria tiene que hacer un gran esfuerzo para ofrecernos productos de mejor calidad, sin azúcar, por ejemplo, y no solamente con edulcorantes, sino volvernlos a acostumbrar a comer con poco o nada de azúcar, sal y grasas”,

puedo dejar de comer’ o ‘No puedo cambiar quien soy’, eso mismo hace que se quieran refugiar en la comida y no alimentarse sólo por la necesidad biológica, sino para cubrir emociones que no saben manejar”. La experta en psicología recomienda buscar el apoyo de varios especialistas, entre médicos, nutriólogos y psicólogos, para enfrentar el problema. “Es un proceso largo, pero sí se puede trabajar. Nosotros aprendemos a ser en determinado momento y de la misma forma podemos volver a aprender y cambiar”, concluye la psicóloga. “Hay que abrir nuestros ojos y oídos, todo nuestro yo, para darle cabida a eso nuevo, arriesgarnos para nuestro bienestar y mejorar nuestra calidad de vida porque viviremos con este cuerpo hasta el último de nuestros días”. ■



**Cocina + saludable**

- Usa menos yemas de huevo, sólo las claras.
- En vez de arroz y pan blanco, trata de comprar los integrales.
- Consume quesos blancos, como el panela y Oaxaca, ya que tienen menos grasa que los amarillos, como el cheddar.
- Busca leche descremada y yogures sin azúcar ni almidón.
- Elige carnes magras, como pavo, conejo, pollo o cordero.
- En lugar de condimentar con sal, utiliza especias y hierbas como orégano, laurel, tomillo, etcétera.
- Realiza cinco comidas al día (tres completas y dos refrigerios) para mantener un metabolismo activo. Además, nunca te saltes el desayuno.
- Los jugos deben ser hechos en casa y consumidos en el momento.
- Evita los platillos fritos y empanizados. En lugar de usar mantequilla o manteca, utiliza aceites de origen vegetal (tales como de cártamo, oliva, canola y girasol).



**EN MÉXICO, UNO DE CADA CUATRO NIÑOS ENTRE LOS CINCO Y 11 AÑOS DE EDAD PADECE SOBREPESO U OBESIDAD (26%), ASÍ COMO UNO DE CADA TRES ADOLESCENTES (31%), SEGÚN LA ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN 2006.**

**TOP 5 CHATTARRA**

SI COMES:	CÁMBIALOS POR:
• Papas fritas	• Una manzana y cinco nueces
• Galletas y pan dulce	• Barras de amaranto y galletas de avena
• Golosinas enchiladas	• Jícama o pepino con limón y chile piquín
• Hamburguesas y hot dogs	• Sándwich con pan integral, queso panela y jamón de pavo
• Refresco	• Agua simple y jugo natural, sin azúcar

**¿Cuántas calorías al día son recomendables?**

Nivel	Requerimientos de energía estimada (kcal)	Requerimientos de energía para el refrigerio escolar (kcal)
Preescolar	1,300	228
Primaria	1,579	276
Secundaria	2,183	382

(MyPyramid.gov)

