

# UN PROBLEMA DE GRANDES DIMENSIONES

El dato es contundente y difícil de digerir, en México el 70 por ciento de la población tiene problemas de sobrepeso y ahora ocupa el segundo lugar en el escalafón mundial en ese rubro, de acuerdo con la OMS. Si estas cifras no parecen suficientes, basta decir que los niños están ayudando a engrosar los números, y en 10 años, según previsiones del IMSS, llegaremos a ser el país con más sobrepeso en el planeta.

**TEXTO: ALEJANDRA GONZÁLEZ DUARTE • ILUSTRACIÓN: LEÓN BRAOJOS**



**E**s probable que en este momento las cifras lo alarmen, sin embargo, sería importante recordar que estamos siendo parte de la estadística; es grave saber que este problema vive y se detona en la gran mayoría de los hogares mexicanos.

Quizá de parte del gobierno se requieren más campañas de salud y programas educativos —como la introducción de una materia obligatoria de alimentación y nutrición en las escuelas desde educación primaria—, orientación a los padres, promoción del deporte, etcétera, para contrarrestar el sobrepeso y la obesidad, pero de nuestra parte está la decisión de atacar el problema de raíz.

Sólo una persona bien informada sabrá las implicaciones que tienen comer 1,000 calorías en una “sentada” o consumir una comida balanceada, decisiones que se toman a diario y que son determinantes para brindarle una buena o mala calidad de vida.

Los estudios han mostrado que el riesgo de obesidad de un niño es mucho mayor si uno o ambos padres tienen sobrepeso o son obesos. De ahí la necesidad de promover dentro del núcleo familiar la alimentación saludable y la práctica de ejercicio junto con la ayuda de un profesional.

Además de que México ocupa el segundo lugar en el escalafón mundial de sobrepeso, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los problemas de obesidad son cada vez más

tempranos. Entre 1999 y 2006 la incidencia de sobrepeso y obesidad en los niños aumentó del 21.9 al 28.7 por ciento. Se estima que la esperanza de vida se recortará entre dos y cinco años para estos niños, si no se modifican sus hábitos alimenticios urgentemente.

No sorprende la respuesta de un adolescente cuando se le ofrece una ensalada “yo no como pasto o plantas”, que casi siempre es el último plato en una comida y por lo regular siempre se queda. Los niños y adolescentes aprenden de los adultos, de tal manera que si la alimentación del padre se basa en un “taco parado”, la de los hijos se compondrá de lo mismo. Tampoco es extraño que las loncheras no sean tan nutritivas y estén saturadas de productos chatarra, y que las cooperativas de las escuelas vendan comida procesada y grasosa en lugar de pepinos, jícamas o zanahorias.

De acuerdo con la proyección hecha a principios del año por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), México será en 10 años el país con más sobrepeso del mundo. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud 2006, casi el 70 por ciento de los mexicanos tiene problemas con su peso, ya se trate de obesidad (cerca del 40 por ciento) o de sobrepeso (sobre el 30 por ciento), más de 4 millones de niños de entre 5 y 11 años y más de 5 millones de jóvenes y adolescentes. Esta noticia ha dado la vuelta al mundo, ya que se prevé que si no se modifican estos hábitos de consumo, en 10 años, 90 por ciento de la población mexicana sufrirá obesidad y sobrepeso.

Los niños con sobrepeso tienen más probabilidades de desarrollar hábitos alimenticios poco saludables y de padecer trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa y la bulimia. También son más propensos a deprimirse y a caer en conductas adictivas, como el abuso de sustancias, que los niños con peso promedio. Tienen, además, tendencia a madurar prematuramente; los pequeños con un exceso de peso pueden ser más altos y más maduros sexualmente que los demás niños de su edad, en tanto que las chicas pueden tener ciclos menstruales irregulares y posibles problemas de fertilidad.

Los padres deben saber que alimentar a sus hijos frecuentemente con comida chatarra es condenarlos a una vida de enfermedad: sus arterias empezarán a acumular grasa y las células del cuerpo se hipertrofiarán provocando una diabetes prematura, infartos en jóvenes, etcétera.

#### Alimentación cero

Se llaman alimentos “chatarra” aquellos que tienen un escaso poder nutritivo y un alto costo



## LA COMIDA CHATARRA NO SÓLO ESTÁ EN LA CALLE, POR LO MENOS LA MITAD SE ENCUENTRA EN LOS HOGARES AL ORDENAR COMIDA RÁPIDA

calórico, es decir: no nutren, pero quitan el apetito y engordan. Son alimentos más dañinos que benéficos.

El consumo de comidas rápidas o chatarra está directamente relacionado con la obesidad. El ingreso y la proliferación de las cadenas de comida rápida y los puestos ambulantes son el resultado de la epidemia de obesidad que enfrentan los mexicanos.

La comida chatarra es literalmente el pan de cada día en la dieta mexicana, pues tiene buen sabor, es barata y muy accesible. No resulta poco común ver a la hora de la comida puestos ambulantes repletos de personas que recurren habitualmente al taco, las quesadillas, los sopes y las gorditas, así como otros “antojitos” mexicanos. Estos alimentos son sólo harinas fritas en grasa reutilizada y, en el mejor de los casos, tienen una embarrada de proteína en forma de pollo o carne.

En los últimos 10 años, México ha hospedado un alto número de franquicias americanas encargadas de complementar este menú. Una hamburguesa puede llegar a tener 560 calorías, sin contar las papas fritas y el refresco, que en total sumarían más de 1,500 calorías, más de las necesarias para todo el día. ▶

## SOLUCIONES EN CONJUNTO

**En México no existen las condiciones suficientes para que la gente haga ejercicio.**

#### SUGERENCIAS:

- Alumbrar parques y jardines hasta altas horas de la noche.
- Aumentar la seguridad en los parques y estacionamientos o calles circunvecinas.
- Proporcionar calendarios con actividades que inviten a las personas a asistir a los parques.

**Es mucho más sencillo salir a la calle y comer un taco de pie que una ensalada.**

#### SUGERENCIAS:

- Establecer comedores dentro de las oficinas y empresas que sean agradables y ofrezcan microondas, refrigeradores y agua potable y que sean llamativos para atraer a los trabajadores.
- Abrir comederos públicos que ofrezcan alimentos sanos y nutritivos a precios accesibles.

**La educación física en la escuela generalmente es precaria o subestimada.**

#### SUGERENCIAS:

- Los programas de educación física en las escuelas deberán ser revisados continuamente para incluir ejercicios atractivos para los estudiantes.
- Las clases deberán ser de carácter obligatorio y contar con un programa especial para aquellos que tengan limitaciones físicas.
- El ejercicio se deberá llevar a cabo como mínimo tres veces por semana.
- La calificación deberá ser tan relevante como cualquier otra materia del curso.

**Es fácil caer en tentaciones si se ignoran las consecuencias.**

#### SUGERENCIAS:

- Realizar campañas masivas de educación en nutrición, con recomendaciones adecuadas acerca de alimentos, modos de preparación y proporciones.
- Ofrecer cursos gratuitos de cocina que enseñen a preparar los alimentos de manera apetitosa. •



## asuntos de familia

**Los niños que pasan más de cuatro horas diarias delante del televisor tienen más probabilidades de tener sobrepeso en comparación con aquellos que sólo lo hacen por dos horas o menos.**

- Reducir en número de horas frente al televisor/computadora.
- Evitar los televisores dentro de las recámaras.
- Evitar comer frente al televisor.

**Algunas personas tienden a comer más cuando están tristes, estresadas o aburridas.**

- La comida no es una recompensa: evite premiar a los niños con golosinas para que no aprendan este mal hábito, y evite recompensarse Usted mismo en el camino.
- La comida no es un castigo. No imponga a su familia terminar todos los alimentos, deberán comer hasta que estén satisfechos y de acuerdo con el apetito.
- Evite hablar mal de los alimentos prohibidos.
- Cualquier alimento puede ser bueno si se ingiere en la cantidad correcta.

**Los miembros de una familia tienden a tener hábitos alimenticios similares, al igual que niveles de actividad física y actitudes con respecto al sobrepeso.**

- Practicar con el ejemplo.
- Implicar a todos los miembros de la familia en la elección de los alimentos que se consumirán en casa.
- Comer en familia.
- Fomentar el desayuno diario.

▶ La comida chatarra no es exclusiva de los puestos ambulantes o los restaurantes de comida rápida. Dentro de casa se lleva a cabo el consumo del 50 por ciento de esta comida, ya sea al ordenar o comprar comida rápida, o bien cuando por cuestiones de tiempo o sabor, se prepara comida frita rebosada, empanizada o saturada en harinas.

De hecho, es importante destacar que “los niños mexicanos que ven dos horas de televisión al día presencian 12 mil 700 anuncios de comida chatarra al año y ninguno de orientación nutricional”, así lo afirmó Alejandro Calvillo, director de la organización El Poder del Consumidor (EPC) a principios del mes de febrero pasado.

Una situación alarmante, pues los hábitos alimenticios se desarrollan desde edades muy tempranas, y la falta de orientación los lleva a consumir alimentos con altos contenido de azúcares, grasas y sal.

Calvillo también mencionó que en las escuelas de México predomina “la comida chatarra”

y no hay acceso al agua potable: “ya no hay bebederos; no es de extrañar que los niños tengan preferencia por este tipo de alimentos”.

Los alimentos chatarra no son únicamente responsables de la obesidad, sino que fomentan muchos otros problemas médicos asociados. Los alimentos chatarra elevan el colesterol malo (LDL), disminuyen el bueno (HDL), elevan los triglicéridos y descontrolan la presión arterial por su elevado nivel de sodio. También generan múltiples complicaciones médicas, como la anemia por la carencia de vitaminas de las frutas y verduras, dolor abdominal y diarrea por el alto contenido de grasa ingerido en un periodo de tiempo corto, desnutrición crónica por carecer de vitaminas, minerales y elementos nutritivos, constipación por la falta de fibra y propensión a desarrollar caries. Además, son culpables de las complicaciones crónicas secundarias de ser obeso: diabetes, aterosclerosis, infartos al corazón y embolias cerebrales.

Los obesos son más propensos a padecer problemas de rodillas y espalda por el sobrepeso, a tener falta de aliento y tendencia a fatigarse con facilidad, una menor capacidad pulmonar, mayores trastornos de vías biliares (cálculos, cólicos y pancreatitis) y trastornos hepáticos.

Dentro de las complicaciones de la diabetes se encuentran la ceguera, la insuficiencia renal y las amputaciones de dedos, piernas, manos o brazos por neuropatía periférica. Los infartos al corazón y las embolias son el resultado del daño que produce la aterosclerosis, la acumulación de grasa en las arterias (imagine el cochambre de su sartén pegado a la arteria de su cuello). Además de ser poco elásticas, las arterias con aterosclerosis pierden parte de su luz, lo que las hace estrechas y por lo tanto, impiden el flujo de sangre al corazón completo (imagine una manguera dura y tapada donde el agua sale por un chorro muy débil). Por último, estas placas de aterosclerosis se fragmentan con el choque de la sangre, y sus pedazos viajan por las arterias hasta que tapan a otras más pequeñas, generalmente en el cerebro, lo que produce embolias cerebrales y secuelas como parálisis o alteraciones en el lenguaje y pensamiento.

### Todos contra la grasa

En nuestro país la gordura es una epidemia y debe de ser tomada en serio. Las autoridades deberán trabajar en ello y tomar medidas drásticas para disminuir esta tendencia. Existen muchas soluciones, pero se trata de educación, cosa en que los mexicanos somos poco cooperativos. La verdadera tragedia es

que el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas son en gran medida prevenibles. Si se toman medidas drásticas, es posible disminuir el índice de incapacidad, la mortalidad y las repercusiones económicas que conlleva tener una población añosa y enferma. Como ciudadanos, asistentes de una comunidad, escuela o iglesia, debemos de exigir a nuestros gobernantes que tomen cartas en el asunto e involucrarnos activamente en el proceso.

### Dulce realidad

Muchos padres se preocupan innecesariamente cuando sus niños comen dulces. Mientras que comer demasiada azúcar puede contribuir a la obesidad, las cantidades moderadas pueden ser incluidas en una dieta balanceada.

Comer cualquier alimento con moderación es saludable, pero no permitir cualquier tipo de alimento sólo incrementa la fascinación del niño por éste. Prohibírselo sólo hará que lo desee más. Si el niño pide un dulce, dáselo, no sin antes establecer sus límites de consumo.

Las fiestas infantiles, los festejos del Día de Brujas, de Muertos o las celebraciones de diciembre son fechas importantes que deben recordar a los padres evaluar la dieta de sus hijos; las bolsas de dulces pueden ser un buen pretexto para una plática que involucre a toda la familia.

**SE ESTIMA QUE LA ESPERANZA DE VIDA DE NIÑOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD SE REDUCIRÁ ENTRE DOS Y CINCO AÑOS**

“Sabemos que los padres son una fuerte influencia en la dieta y la actividad física de sus hijos”, señala la doctora Susan Finn, del Consejo Americano para la Nutrición y el Ejercicio. Además, agrega la especialista, “ninguna comida es la culpable, pero comer calorías extra y disminuir la actividad física pone en riesgo la salud de los niños. Y los padres y médicos estamos en la posición de cambiar el curso de su vida”.

La National Confectioners Association (CNA) de EU provee de información a los padres sobre alimentación y nutrición de los niños en la *Guía de la alimentación y nutrición de sus hijos*. Aquí algunas de sus recomendaciones:

Es imprescindible discutir la importancia de las elecciones de una dieta y estilo de vida favorables con sus hijos, por lo que debe recordar hablar de salud y no de peso.

Se sugiere que haga un plan saludable de alimentación para que no ponga a su hijo a dieta. Muchas dietas que son populares con los adultos nunca han sido probadas con niños, y una dieta saludable y balanceada es la meta para ellos.

Permita dulces o postres tales como caramelos y otros snacks moderadamente en lugar de eliminarlos. Los niños que aprenden la importancia de la alimentación balanceada estarán mejor preparados para administrar su dieta como adultos.

## SI NO SE MODIFICAN LOS HÁBITOS DE CONSUMO, EN 10 AÑOS, 90 POR CIENTO DE LA POBLACIÓN DEL PAÍS SUFIRÁ OBESIDAD Y SOBREPESO

Entre más alternativas saludables ofrezca a sus hijos, no sólo les permitirá enfocarse en lo que no pueden comer sino que les enseñará a elegir opciones saludables.

No use la comida como una manera de relacionarse, es un punto en que los especialistas, llámense nutriólogos o psicólogos, insisten mucho. No les niegue los dulces como un castigo y no se los ofrezca como una recompensa.

Anime a sus hijos a elegir mejores alimentos. Hacerles saber su interés en su salud es más efectivo que enfocarse en las partes negativas, como la frase común: “vas a engordar”.

El comer sentado y tranquilo los alimentos hará que el pequeño coma adecuadamente y digiera en lo posible toda su comida; después de esto trate de pasar a una actividad divertida. Si come en su habitación, frente a la tele o se va y regresa a la mesa constantemente sólo ganará una deficiencia alimenticia porque no comerá bien. Practique lo que predica: si Usted come bien será más fácil hacer que sus hijos lo hagan. Sea un modelo, sea activo Usted mismo. Promueva una mejor nutrición al comer a sus horas y disfrutar de las colaciones.

### Mitos y realidades de los dulces

**Los dulces no contribuyen a aumentar el porcentaje de grasa y azúcar en la dieta.** De hecho, menos del 2 por ciento de la grasa y 10 por ciento del azúcar son provistos por el dulce. La mayoría de las grasas provienen de los productos animales altos en grasa que comemos, y las principales fuentes de azúcar se deben a bebidas gaseosas, dulces, panes, pasteles y postres helados.

**No todos los alimentos altos en grasas saturadas incrementan los niveles de colesterol.** Contrario a la creencia popular, no todos los tipos de grasas saturadas incrementan los niveles de colesterol en la sangre. El ácido esteárico –el ácido graso saturado primario que se encuentra en el chocolate– ha demostrado tener un efecto neutral en los niveles de colesterol de la sangre.

**El azúcar en los dulces no causa hiperactividad en los niños.** Estudios recientes conducidos por las universidades de Vanderbilt y de Iowa no encontraron evidencia alguna de que el azúcar tenga un efecto adverso en el comportamiento de los niños.

**Dulces como los jelly beans, gomitas y caramelos son bajos en calorías.** Un dulce macizo de



mantequilla tiene sólo 20 calorías. Ocho gomitas o jelly beans (el equivalente a 30 gr) contienen 115 calorías. La mayoría de este tipo de dulces están libres de grasa y colesterol.

**El chocolate no es adictivo.** Aunque es verdad que mucha gente ama el sabor del chocolate, no es un alimento que produzca adicción. Una adicción es una condición médica seria con síntomas físicos y mentales específicos. Sin embargo, el deseo de un alimento dulce es un fuerte impulso biológico que puede satisfacerse con cualquier alimento naturalmente dulce o un producto preparado con azúcar.

**El dulce no provoca la caries dental más que cualquier otro alimento.** Cualquier alimento que contenga carbohidratos fermentales, tales como azúcares y almidones, pueden contribuir a la formación de caries. Esto realmente depende de qué tan seguido los comamos o bebamos y de cuánto tiempo permanezcan en nuestras bocas. Una higiene dental y un tratamiento regular de flúor es la mejor forma de prevenir las caries.

## CUIDADO CON EL CORAZÓN

Es evidente que en las últimas décadas, los padecimientos del corazón han llegado a estar entre las primeras causas de muerte en el país. Provocados principalmente por los altos niveles de colesterol y grasas (triglicéridos) en la sangre, además de la obesidad y la presión arterial elevada.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT), el 26.5 por ciento de la población adulta en México presenta niveles altos de colesterol, pero sólo el 8.5 por ciento de éstos tienen un diagnóstico médico.

Y debido a que la enfermedad casi siempre se diagnostica en etapas avanzadas, es importante prevenir, cuidando qué y cuánto comemos para mantenernos en un buen estado de salud.

Para lograrlo, es necesario saber más de los beneficios que los ingredientes de los productos nos ofrecen y obtener esta información de fuentes confiables y actualizadas. Un ejemplo de ello son la avena y el *psyllium* (semilla de origen natural). Estudios científicos han demostrado que el consumo de sus fibras solubles como parte de una dieta baja en grasa saturada y colesterol puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

También se recomienda realizar actividad física de forma constante y llevar una alimentación balanceada vigilada por un médico y/o nutriólogo para lograr un estilo de vida más saludable.