

para aprender!

Niños obesos en el colegio

La obesidad viene de la palabra *obesus* que quiere decir “persona que tiene gordura en demasía”. Se caracteriza por la acumulación y almacenamiento excesivo de grasa.

Debido a la obesidad se producen 300 mil muertes anuales y el consumo de alimentos energéticos ha hecho que aumente la frecuencia en todo el mundo.

Hay un mito que tienen muchos padres de familia y es que la gordura en los niños es equivalente a salud. En realidad es un mito que debería desaparecer pues es algo totalmente falso.

Para evitar la obesidad es bueno que desde los primeros meses de vida los niños adquieran un buen hábito alimentario. Eso es un papel fundamental en los padres pues de la disciplina que ellos le creen dependen los resultados.

Casi siempre la obesidad aparece antes de los dos años, el resto se presenta en los periodos de mayor crecimiento, especialmente en la adolescencia.

La obesidad aunque muchos no lo crean puede causar e incrementar la mortalidad y algo tan bien importante afectar la parte psicológica, pues se genera inseguridad por el aspecto físico.

Hay algunos agentes que indican que un niño se puede convertir en obeso:

- Comer dulces delante del televisor, en el carro o durante los juegos de salón o de mesa. Estos factores son de riesgo para la obesidad.
- Cuando los padres son gordos, pues es más factible que los hijos tengan los mismos hábitos alimentarios.
- Cuando se realiza menor actividad física que la que el cuerpo necesita.
- Cuando se consumen más calorías de las que el cuerpo necesita.

En la década de los 90, el aumento del sedentarismo y la dieta inadecuada, llevaron a un incremento de la obesidad. Si existe esa enfermedad es bueno darle un tratamiento adecuado, por eso hay que buscar

un equilibrio mediante ajustes en la dieta. Esta debe ser adecuada a la actividad que lleva cada persona, por eso una dieta muy intensiva en personas muy activas puede ser malo.


Para ayudar a prevenir un aumento de peso:

- Evitar el consumo excesivo de alcohol, el estrés, la depresión, el aburrimiento .
- Evitar un estilo de vida sedentario, incrementando el nivel de actividad así: realizando ejercicios aeróbicos durante al menos 30 minutos al día, 3 veces a la semana.
- Incrementando la actividad física en general (caminar en lugar de conducir), subiendo

escaleras en lugar de usar el elevador o las escaleras eléctricas.

- Reducir el consumo de alimentos ricos en grasa y azúcar.

Una vez se alcance el peso ideal se debe mantener cuidado el equilibrio de entradas de alimentos y consumo de energía.

Para determinar la frecuencia de la obesidad en niños y niñas se realizó un estudio en el colegio de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, durante el primer semestre de 2004. En este colegio no se había realizado nunca una investigación de este tipo. Después de ésta se observó que el 13.4% de los estudiantes examinados presentó sobre peso, concluyendo que es necesario implementar un programa de prevención y tratamiento en el colegio de la UPB, que incluya cambios en la alimentación y estilo de vida de los alumnos. 

Artículo Original: *¿Es la obesidad un problema en los niños del colegio de la UPB?*

Autores: *María Rocío Delgado Beltrán*

Revista Universitas Científica – Volúmen V.

Pág 65-67

Versión: *Carolina Chica Marín – Estudiante de Investigación Periodística*

