Usted probablemente ya lo ha leído en los periódicos y lo ha visto en las noticias: en los Estados Unidos, la cantidad de niños y adolescentes obesos ha continuado en aumento en las últimas dos décadas. Tal vez como padre de familia o adulto que se interesa en este tema se pregunte: ¿Qué pasos podemos seguir para ayudar a evitar la obesidad en nuestros niños? Hoy vamos a ofrecer respuestas a algunas de las preguntas que pueda tener.

¿Por qué se considera la obesidad infantil un problema de salud?

Los médicos están preocupados por el aumento de la obesidad en niños y jóvenes porque la obesidad puede conducir a los siguientes problemas de salud:

- Enfermedad cardiaca: causada por altos niveles de colesterol o alta presión arterial
- Diabetes tipo 2: la aparición de la diabetes en los niños y adolescentes puede ocasionar complicaciones tales como enfermedades cardiovasculares e insuficiencia renal
- Asma: es una enfermedad de los pulmones en la que las vías respiratorias se bloquean o se estrechan causando dificultad para respirar. Estudios han identificado una asociación entre el sobrepeso y el asma
- Apnea: es la interrupción de la respiración durante el sueño que dura por lo menos 10 segundos
- Discriminación social: el estrés psicológico causado por esta discriminación social puede originar baja autoestima que, a su vez, puede obstaculizar el funcionamiento académico y social y persistir en la edad adulta.

La obesidad infantil se asocia a diversos efectos en la salud. Los niños y adolescentes obesos pueden sufrir efectos inmediatos en su salud y corren el riesgo de padecer de problemas de salud relacionados con el peso en la edad adulta.

¿Qué puedo hacer como padre para ayudar a evitar el sobrepeso en mis niños?

Para ayudar a su hijo a mantener un peso saludable, tiene que lograr un equilibrio entre las calorías que su hijo ingiere con los alimentos y bebidas y las calorías que usa haciendo actividad física.

Recuerde que el objetivo es reducir la tasa de aumento de peso, pero al mismo tiempo permitir el crecimiento y desarrollo normales. Los niños y adolescentes NO DEBEN iniciar dietas para bajar de peso sin consultar con su médico.

Fomente hábitos de alimentación saludables.

Alimentarse de forma saludable no tiene ningún secreto. Para ayudar a sus niños y su familia a adoptar hábitos de alimentación saludables:

- Ofrezca una variedad de verduras, frutas y productos integrales.
- Incluya leche y productos lácteos bajos en grasa o descremados.
- Elija carnes sin grasa, pollo, pescado, lentejas y frijoles para ingerir proteínas.
- Sirva porciones de tamaño razonable.
- Anime a su familia a beber mucha agua.
- Limite las bebidas endulzadas con azúcar.
- Limite el consumo de azúcar y grasas saturadas.

Ayude a los niños a mantenerse activos.

Se recomienda que los niños y los adolescentes hagan por lo menos 60 minutos de actividad física moderada todos los días. Recuerde que los niños imitan a los adultos. Agregue una actividad física a su rutina diaria y anime a su hijo para que le acompañe.

Si desea saber más información para ayudar a alcanzar o mantener un peso saludable visite http://www.polkcountyiowa.gov/health/ o llame a Ana Coppola al 323-5227.