

## Cambiamos el estilo de vida y la alimentación de nuestros hijos

22 OCT 2010. elmundo.es

El **exceso de calorías** consumidas se acumula en el organismo en forma de grasa, no en forma de músculos, vísceras, huesos ni tendones. Los niños que comen más no son más altos, fuertes ni inteligentes. Ienen, sencillamente, más peso y son más infelices porque el sobrepeso repercute antes o después sobre su autoestima.

La obesidad no es sólo un problema estético, que también lo es, los niños y niñas obesos, especialmente los de edad escolar y adolescentes, tienen más dificultades y **problemas de integración** en su grupo y más riesgo de ser maltratados y rechazados por los demás niños. Además, estos niños ven más televisión y durante este tiempo comen más, hacen actividades y juegos más sedentarios, sobrecargan sus articulaciones, huesos y tendones, se deprimen más frecuentemente.

Y lo que es mucho peor, inician el **deterioro invisible** de su sistema cardiocirculatorio que conducirá más tarde, cuando sean adultos, a múltiples enfermedades como diabetes, aterosclerosis, infarto miocárdico y cerebral, artrosis y otras más. Por tanto, los niños que son gordos no sólo tienen ahora peor calidad de vida, además es altamente probable que continúen siendo gordos de adultos, tengan peor calidad de vida y vivan menos tiempo.

El sobrepeso y la obesidad de los niños es una verdadera plaga que aumenta año tras año, plaga que no podemos solucionar sólo los médicos. Es un problema sanitario que sólo puede resolver la sociedad, especialmente las familias, los padres, también los colegios, los maestros, la industria alimentaria y las autoridades sanitarias.

El papel fundamental lo tienen los padres que tienen que entender que es fundamental respetar el apetito de sus hijos, estos no tienen que finalizar la ración del plato, tampoco comer tanto como otros niños de su entorno, ni finalizar con postre. Además, el tipo de alimentos debe ser saludable: alimentos verdes, frutas, verduras, carne, pescado, leche, rechazando comer entre horas, tomar batidos hipercalóricos, bebidas azucaradas, chucherías, bollos industriales y alimentos basura.

La buena comida es costosa, pero no más cara; necesita más tiempo para seleccionarla, comprarla y prepararla que los alimentos precocinados o preenvasados. Es más rápido comprar un bollo para desayunar o merendar que preparar un buen bocadillo o fruta, pero es mucho peor. Un bollo industrial no importa, uno cada día, sí.

Los niños gorditos lo son porque comen más de los que desgastan. Por ello los gorditos deben comer menos y desgastar más, **moverse más**, jugar más, en definitiva hacer más ejercicio físico. Éste tiene que ser diferente en cada edad de la infancia, los más pequeños con juegos y ejercicios en familia, los mayores con juegos colectivos. Además, el ejercicio en familia, andar, montar en bicicleta, nadar, jugar al baloncesto, fútbol o cualquier otro, aumenta el afecto, compacta a la familia y permite un futuro más feliz.

Las familias con un mayor nivel social y cultural están practicando ya estas

recomendaciones, por ello la cantidad de niños obesos en estas familias es menor que en las de menor nivel cultural. Imitarlas es fácil y barato, hágalo, sus hijos se lo agradecerán de por vida. Aunque hoy no lo contemplemos, es posible y será probablemente justo, que los niños de hoy, sometidos a un mal estilo de vida y de alimentación, nos demanden responsabilidad por esta negligencia en el futuro, cuando sean adultos obesos y enfermos.