

¿Es la familia o son los medios de comunicación los causantes de la obesidad infantil en México?

Autor: Conde Hernández Karla Paola

La obesidad es un problema que definitivamente afecta el desarrollo de las personas en todos los ámbitos, cuando una persona se ve afectada por este trastorno, toda su vida se ve involucrada en una serie de disfuncionalidades que no le permiten desarrollarse plenamente. Se ve comprometida su salud física, mental y emocional, y si a todo esto agregamos una gran inmadurez, el problema se vuelve realmente catastrófico. La obesidad infantil es un problema que en México, se ha convertido un tema preocupante y de actualidad, estamos viviendo con el problema.

Se define obesidad simplemente como:

“un estado de salud anormal o una excesiva acumulación de energía en forma de grasa en los tejidos grasos (tejido adiposo) del cuerpo, que puede llegar a constituir un serio peligro para la salud, es un balance energético positivo, que tienen como consecuencia el aumento de peso.”¹

Es decir, cuando las calorías consumidas exceden las calorías que se gastan. Se considera que hay exceso de peso y obesidad cuando el Índice de Masa Corporal es respectivamente igual o superior a 25 y 30.

Las familias suelen estar constituidas por unos pocos miembros que suelen compartir la misma residencia. Dependiendo de la naturaleza de las relaciones de parentesco entre sus miembros, una familia puede ser catalogada como familia nuclear o familia extensa. El nacimiento de una familia generalmente ocurre como resultado de la fractura de una anterior o de la unión de miembros procedentes de dos o más familias por medio del establecimiento de alianzas matrimoniales o por otro tipo de acuerdos sancionados por la costumbre o por la ley (como el caso de las sociedades de convivencia en México).

¹ Parral, E. (2007). Bulimia, anorexia y otros trastornos alimentarios. 2007. México.

Por lo tanto, para ciertas personas, la familia puede ser considerada como un ente vivo, como una célula dentro de un organismo mayor que es la sociedad. Es la base para que todo ser humano se pueda integrar de manera correcta a la sociedad, aquí se fundamenta el hecho de que sus integrantes menores, identifiquen los aspectos positivos de su familia para potenciarlo en un futuro cercano, y eliminar los aspectos negativos. El ambiente familiar no es fruto de la casualidad ni de la suerte, es consecuencia de las aportaciones de todos los que forman la familia y especialmente de los padres.

Desde el punto de vista psicológico, los miembros de la familia están ligados por una recíproca interdependencia. Dada la interacción de espacio entre los miembros, las perturbaciones emotivas de uno de los miembros tienen reflejo sobre los otros.

En el México de hoy día conviven dos tipos de familia la nuclear, integrada por la madre, padre e hijos, y la extensa, dominada por una figura patriarcal, que abarca abuelos y nietos; así como tíos, primos, sobrinos, tíos-abuelos y sobrinos-nietos en primeros y en segundos grados; además de los yernos, nueras, cuñados, concuños y consuegros.

La alimentación es un fenómeno complejo, que se desarrolla en el ambiente familiar, ya que es aquí donde se toman las decisiones respecto de qué alimentos se van a adquirir cómo conservarlos, prepararlos y en qué cantidad servirlos.

En la actualidad se insiste en los cambios en el patrón de disponibilidad de alimentos a escala tanto mundial como nacional y su relación con la emergencia de obesidad como grave problema de salud, debido a los nuevos tratamientos por los que pasa la industria alimentaria, como el abaratamiento, y la abundancia de los alimentos que tienen gran densidad energética y la generalización de valores que privilegian la ingestión de una dieta más energética y satisfactoria. Los tipos de alimentos disponibles en el hogar en un momento dado, expresan estas tendencias y aportan información acerca de factores de riesgo potenciales en el entorno familiar. La relación entre los alimentos disponibles y su consumo es

directa, lo que hace de ella un indicador valioso de los factores de riesgo de obesidad.

El efecto del nivel de ingreso familiar sobre la disponibilidad de alimentos es también muy importante, sobre todo en los hogares rurales. Que en 1998 tuvieron una diferencia de alrededor de 300 kilocalorías per cápita al día. Por lo tanto, además de que la influencia de la familia es primordial para el desarrollo de buenos o malos hábitos alimenticios, la capacidad económica, a su vez, es un factor que debe de considerarse, ya que los miembros de estratos de mayor capacidad económica son más vulnerables de sufrir obesidad a los integrantes de hogares de escasos recursos. Las diferencias entre niveles de ingreso en los rubros de alimentos de alta y baja densidades apoyan esta conclusión.

Estos resultados son congruentes con la hipótesis de que la epidemia de sobrepeso y obesidad que enfrenta México se relaciona con la mejoría en la económica de sectores importantes de la población. Se sabe que una dieta diversa, en la que se da prioridad a los alimentos de baja densidad energética, protege del sobrepeso y la obesidad

La vida de un niño no sólo se ve influenciada por su familia, también lo afecta directamente el ambiente escolar en el que se desenvuelva, las escuelas también forman un papel muy importante.

En las escuelas, a pesar de que se realizan actividades físicas, la mala calidad de éstas o la poca duración, dificultan las posibilidades de que los niños se ejerciten. Así que los maestros deberían poner más énfasis en la realización de actividades físicas, la ingesta consciente de los alimentos, en fin, de promover estilos de vida saludables en los niños. Ya que si se generan hábitos desde pequeños será más sencillo que al llegar a la edad adulta los niños continúen siendo saludables. Éste aspecto es el componente más variable del gasto energético; al reducirse, promueve un balance energético negativo y favorece la aparición de la obesidad.

Por otra parte, y dentro de este mismo ambiente escolar, las Cooperativas Escolares son asociaciones de alumnos que actúan por si mismos bajo la

orientación de un profesor asesor. Se desenvuelven dentro del establecimiento escolar y desarrollan actividades sociales y económicas. Se sustentan sobre propósitos educativos de formación intelectual, moral, social, cívica, económica y cooperativa de los alumnos.

Al dejar tan importante elección en manos de los niños, el resultado es la obtención de productos comerciales que generalmente conocen gracias a la televisión, que cuentan con un sabor agradable y de los cuales obviamente no conocen sus propiedades nutrimentales. Se ha sugerido que, incluso, los programas de desayunos escolares pudieran promover la sobrealimentación cuando se ofrecen a niños que ya desayunaron en casa, o que llevan refrigerio o dinero para comprar en la cooperativa escolar, lo que los lleva a consumir por partida doble y en consecuencia a incrementar el consumo energético. Estos cambios en la dieta de los niños, entre otros agentes ha favorecido el aumento de obesidad infantil en México.

Al realizar una detallada revisión que evaluó la relación entre la dieta y la etiología de la obesidad, se encontró que el consumo de alimentos con densidad energética elevada está estrechamente asociado con la obesidad, el de bebidas azucaradas se halla probablemente asociado y por último el tamaño de las porciones presenta alguna posibilidad de asociación. Se han realizado estudios que han demostrado que las bebidas azucaradas como los refrescos, jugos, té y leche con saborizantes, constituyen un 20% de la energía que consumen los niños, siendo esto una cifra verdaderamente alarmante.

También se descubrió que la población mayor de dos años en el país duplicó su ingestión de bebidas con aporte energético, en particular refrescos, bebidas elaboradas con jugos de fruta con o sin azúcar agregada y leche entera. Según algunas estadísticas, México se encuentra entre los países con el mayor índice de consumo de refrescos en el mundo, superado solamente por Estados Unidos.

Lo preocupante de este desmedido consumo de bebidas azucaradas, es que se ha demostrado que los líquidos producen menor saciedad que los alimentos

sólidos, por lo tanto no existe compensación energética, que permita la disminución de alimentos durante el resto del día. Siendo más específicos, en el ambiente escolar mexicano se puede observar que no existe la infraestructura adecuada para ofrecer a trabajadores y estudiantes agua potable.

La obesidad infantil suele mantenerse en la adultez, se calcula que un 70% de los niños obesos siguen siéndolo en edades avanzadas. En los últimos años, la actividad física de los niños se ha reducido de manera notable, debido a las mejoras tecnológicas, la industrialización y el ocio pasivo, como el uso de videojuegos, el internet y el mirar la televisión. Esto aunado a que los responsables de los niños, no los animan a realizar actividades físicas, ya sea porque los responsables de ellos trabajan, por inseguridad, o por alguna otra razón se les impide jugar en la vía pública.

El gobierno publicó el lunes 23 de Agosto de 2012, el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad, acuerdo que no solo busca establecer acciones que promuevan una alimentación y entorno saludables, y que impulsen una cultura de hábitos alimentarios que favorezcan la adopción de una dieta correcta para la prevención del sobrepeso y la obesidad, sino que también quiere constituirse como un instrumento jurídico de observancia obligatoria en las escuelas de educación básica de todo el país, así como lograr un mejor control sobre los productos distribuidos en las escuelas.

Lo interesante de éste programa es que no sólo busca fomentar una buena alimentación, sino que también persigue la activación física permanente a lo largo de la vida cotidiana y a lo largo de toda la vida. Pretenden enfatizar la necesidad de que todos realicemos el gasto calórico necesario a lo largo del día, esto porque si combinamos el ejercicio físico junto con una dieta saludable. El ejercicio físico, combinado con una dieta adecuada, se podrá tener un estilo de vida más saludable, menos enfermedades, mayor energía, ganas de hacer las cosas, en fin traerá muchos beneficios a nuestras vidas. También especifica que los tutores de los niños no deben de pensar erróneamente que toda la activación física que sus hijos necesiten hacer la realizarán dentro de la escuela, que esto debe de ser un

trabajo en conjunto, para lograr verdaderos cambios integrales en la salud de los niños. Una vez más notamos la inclusión de la familia, para que esto de resultado.

Este tipo de programas dentro de las escuelas buscan erradicar el problema, pero aunque el ejercicio es parte importante para lograr una vida sana, si no se tiene una alimentación adecuada, de nada servirá si no se combina con una alimentación sana, debe existir un equilibrio entre la cantidad de ejercicio y lo que comen los niños; pero una vez más los niños no pueden hacerse de comer solos, los papás deben entender la importancia de hacerlos tomar conciencia sobre lo que comen.

El uso de medios de transporte motorizados, el sedentarismo, el ocio pasivo frente a la computadora o el televisor, el consumo de alimentos con densidad energética elevada provocan un desequilibrio entre la ingestión y el gasto energético, que se manifiesta con un trastorno metabólico con un aumento de peso, acumulación excesiva de grasa corporal, y enfermedades cardiovasculares y ortopédicas entre otras. Desde hace mucho la publicidad tiene como objetivo el estimular el deseo y la necesidad de consumir y los niños representan una importante cuota del mercado. Crea unos estereotipos con los que consumir un producto se convierte en una necesidad.

La influencia de la publicidad en los niños es muy fuerte, y puede considerarse como un instrumento peligroso, ya que crea aficiones y necesidades que no corresponden con la edad del niño, y que en la mayoría de los casos no se podrá satisfacer.

Las técnicas publicitarias abusan de las limitadas capacidades de análisis y racionalidad del niño y su natural credibilidad, por lo que necesitan del consejo y la explicación de sus padres. Los niños no deberían ser objeto ni sujeto de publicidad y mucho menos convertirse en víctimas de una publicidad engañosa.

Diferentes estudios indican que la prevalencia de obesidad está directamente relacionada con el aumento del tiempo destinado a ver televisión, en niños y adolescentes de 6 a 17 años. Esto se debe a que ver televisión representa una

actividad pasiva y a que muchos telespectadores consumen diversos productos ricos en calorías mientras ven la televisión.

La publicidad también influye de forma importante; de miles de anuncios que ven los niños al año en televisión, dos terceras partes son sobre alimentos con elevado contenido en calorías, grasas, colesterol, azúcar y sal. Se ha demostrado que por cada hora de incremento de visión de televisión aumenta la prevalencia de obesidad, tanto en niños como en adultos, convirtiéndose el hecho de ver televisión en un buen pronosticador de la obesidad infantil. Por lo tanto es necesario ayudar a los niños a ser críticos de aquello que ven en televisión y a saber discriminar lo que necesitan de lo que no.

Los medios de comunicación no sólo son una de las fuerzas que influyen en la cultura y en la opinión pública, sino que probablemente son la fuerza más poderosa, la fuerza de otros agentes como la familia, la escuela o la iglesia; y es que vivimos en un mundo globalizado donde el que tiene información, es quien tiene el poder. La información sobre la salud, si le interesa a las personas, pero desafortunadamente no siempre esta información se realiza con el rigor, la imparcialidad y la responsabilidad que necesita.

Todo el entorno que rodea a los niños mexicanos me hace ponerme a pensar que ser un niño en México no es tarea fácil, la influencia recibida por los medios es obvia, toda la publicidad dirigida a que los niños compren algo de comer es mucha, sin embargo la familia también juega un papel muy importante, primordial, en el desarrollo de este trastorno, fomentándolo de manera consciente o inconsciente, pero contribuyendo a su desarrollo.

Después de haber analizado ambos ámbitos (la familia y los medios) puedo concluir que los dos ejercen influencias en los niños, pero sin lugar a dudas, la familia tiene mucho más peso en el desarrollo de esto. Ya que para empezar si la familia sabe la forma en la que debe tratar a su hijo y lo enseña a comer saludable, explicándole que lo que ve en la televisión o internet o en cualquier otro tipo de publicidad, es dañino para su salud, el niño lo entenderá y sabrá qué es lo correcto. La obesidad infantil en México es un problema que debe ser atendido,

erradicado, no ha recibido la suficiente atención y es importante que los niños obesos, crecerán y serán adultos obesos, lo que debido a las condiciones en las que vivimos, con el estrés, los malos hábitos alimenticios, la poca información sobre la nutrición, esto resulta de lo más factible; y en algún momento México será un país de personas obesas, acortando nuestro tiempo de vida, rendimiento, felicidad, salud...

Bibliografía

Delgado Sánchez, Gerardo *et al.* *Hábitos alimentarios y actividad física en un grupo de escolares de la ciudad de México*, Ed. El Caballito. México, 2004.

Ortiz Hernández, Laura *et al.* *Cambios en factores asociados con la transición nutricional en México*. Ed. GacmedMex. México, 2006.

Klegues Stain, RF. *Parental influence on food selection in young children and it's relationships to childhood obesity*. Ed. Clinical Nutrition Studies. EUA, 1991.