
Cómo prevenir la obesidad infantil en tiempos de confinamiento debido a la Covid-19

Por: Alberto Quirantes / Radio Rebelde
01/06/2020



La gente joven hace muchos días que se mantienen dentro de sus casas y eso pudiera significar un aumento en el sedentarismo y la acumulación de libras de más. Pero, aunque existe el riesgo no tiene por qué materializarse. Antes de la pandemia las costumbres alimentarias y el ejercicio físico de muchos hogares no eran lo que se pudiera llamar saludables; y por otra parte, muchas personas están demostrando en estos tiempos cómo se puede llevar una vida bastante sana en lo alimentario y en cuanto a realizar actividades físicas incluso en una casa de reducidas dimensiones.

Las causas del aumento de peso

Se debe aprovechar el confinamiento por la Covid-19 para interpretar aquellas señas anunciadoras de que nuestros hijos tienen o pueden tener un problema de sobrepeso u obesidad y, por supuesto, crear un cambio de hábitos y costumbres para pararlo en seco. Según el grupo de Obesidad Infantil de la Sociedad Española de Obesidad, la acumulación de libras sobrantes es un problema donde intervienen múltiples factores, y son muy diversos los elementos capaces de influir en su aparición y desarrollo. Entre las primeras manifestaciones de alerta es observar si el niño está muy centrado en la comida o está todo el día picando, y si poco a poco pierde el interés por las cosas, se vuelve perezoso y no descansa bien. También la ganancia de peso puede ser una señal de falta de bienestar, pues el niño siente no estar bien atendido y faltarle un poco de autoestima o de acogida en su grupo o en la familia.

Algunos elementos que influyen en la ganancia de peso

Se conoce que los niños que dedican a las pantallas más de 12 horas a la semana duplican su riesgo de obesidad. Y que los menores con un progenitor obeso multiplican por 3 ese riesgo, así como que la falta de horas de sueño también se relaciona con el aumento de peso. Consumir 4 gaseosas a la semana se vincula con un aumento del 4 por ciento de la masa grasa, y no hacer ejercicio caseros al menos 1 hora al día, aunque sea

fraccionada, eleva significativamente el riesgo de sobrepeso y obesidad. En cuanto a la alimentación, no consumir diariamente frutas y verduras, tan asequibles en los agromercados, es igual a una alimentación deficiente. Comer comida chatarra como dulces, alimentos procesados, fritos, productos ricos en azúcares, papas fritas, etcétera, con mucha frecuencia también eleva marcadamente los índices de obesidad.

Algunas sugerencias sobre cómo cuidar sus defensas

Esta inesperada disponibilidad de mayores tiempos juntos, puede ayudar a cuidar aspectos de la alimentación de los menores e incluso de toda la familia a los que habitualmente no se les daba tanta atención. En este sentido, es un buen momento para darse real cuenta de cuál es el patrón de comidas de los niños y adolescentes como puede ser picar entre horas alimentos poco saludables. Y de una manera diplomática pero decidida, ir subsanando algunas de estas acciones poco saludables. Se pueden tomar algunas medidas para mantener el control del peso de los más jóvenes y de toda la familia. Entre ellos se encuentra la planificación de las horas del día como es el horario de comidas, de estudio y de relajación sin abandonar el aseo de cada día y la ventilación de las habitaciones, hacer la cama, limpiarla y ordenarla aun con ayuda. El despertar debe ser temprano y a horario fijo y el desayuno en familia, seleccionando lo más conveniente dentro del alcance de cada cual. Después a moverse y divertirse en familia haciendo todos unos 30 minutos de ejercicios por la mañana y otros 30 por la tarde con creatividad. Se debe planificar los tiempos de ocio dedicados al uso de pantallas, pero nunca utilizarlos mientras se come. Y siempre dedicarlo a imágenes relajantes y nada horroroso o preocupante pues eso altera al sistema nervioso. Se debe participar en la cocina y ayudar a los mayores a preparar platos saludables y atractivos, siendo el agua la principal bebida para todos los miembros de la familia seguido de los jugos de frutas naturales o los lácteos a su alcance. Se debe evitar en lo posible el consumo de comida chatarra, engordantes y perjudiciales para la salud. Se debe dormir temprano pues al siguiente día mañana hay levantarse a la misma hora y hacer todas las tareas planificadas. Una buena música relajante puede ayudar a todos, sobre todo quienes están nerviosos o tristes, pues eso ayudará a controlar las emociones.