

Nutrición del Escolar

OBESIDAD EN ESCOLARES

Dra. Sandra Murillo
Cooperación Técnica INCAP/COR

La niñez constituye un período crítico en el ser humano pues se caracteriza por el crecimiento físico, el desarrollo psicomotor y social, y de hábitos que condicionan el bienestar y la calidad de vida del futuro adulto. Debido a ello, los niños(as) y escolares forman un grupo vulnerable que requiere de atención específica e integral.

Uno de los retos nutricionales actuales, sobre todo en escolares de las áreas urbanas y metropolitanas es evitar la aparición de la obesidad. Los factores que contribuyen a la aparición de la obesidad en la niñez son complejos y la interacción entre ellos juega un papel muy importante. Como parte de estos factores, se pueden citar la herencia, el sedentarismo, un excesivo consumo de alimentos y hábitos alimentarios inadecuados como los de mayor peso en la génesis de la obesidad en este grupo de edad.

En relación con la herencia, la obesidad puede ser un rasgo latente pues se ha demostrado que niños de padres obesos que son adoptados por familias de peso normal, tienen más probabilidades de llegar a ser adultos obesos que los hijos biológicos de la familia adoptiva. La mayoría de los niños obesos pertenecen a familias de miembros obesos.

También el comportamiento aprendido juega un papel de consideración. Si una familia tiene costumbre de comer y beber algo por la noche, es probable que todos sus miembros desarrollen el mismo hábito aunque no tengan hambre. La adquisición de hábitos alimentarios perjudiciales se desarrollan en edades tempranas, por lo que los padres deben ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos alimentarios sanos. Por ejemplo, dándoles una fruta en vez de un dulce cuando piden algo para picar.



Una persona que ya en la niñez desarrolla hábitos alimentarios que producen exceso de peso, encontrará difícil modificar esos hábitos en la edad adulta.

Uno de los factores más importantes que contribuyen a la obesidad es la inactividad física. El ejercicio regular y vigoroso puede ayudar a un niño a gastar la energía necesaria para compensar su consumo diario de alimentos. Es deseable por lo tanto, que los padres participen junto con sus hijos en actividades que proporcionen actividad física como el ciclismo, juegos tradicionales, la natación, jardinería y en algunas actividades de limpieza en el hogar.



La tendencia hacia el sedentarismo inicia en la edad escolar según datos de estudios realizados en Costa Rica (Monge, 1997 y Fernández, 1999). En estos estudios se encontró que alrededor de 60% de los escolares y adolescentes son inactivos. Los escolares entre 10 y 13 años dedican entre 3.2 y 3.8 horas diarias en ver programas de televisión. Las implicaciones de esta tendencia son serias si se toma en cuenta que la inactividad física es un factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.



Según la Encuesta Nacional de Nutrición de Costa Rica (1996), se encontró que 15% de los escolares presentaban riesgo de obesidad (definido como IMC > 85 percentil). En este grupo se inicia la diferencia entre niños y niñas en cuanto a que las niñas presentan una prevalencia mayor de sobrepeso, de 16,3% en comparación con 13,5% para los niños (Murillo, 1998).

Estos datos son reveladores de la nueva situación alimentaria y nutricional en los escolares ya que si la tendencia continúa y si no se ofrecen estrategias de educación nutricional junto con hábitos saludables que incluyan la actividad física en forma continua y sistemática, es probable que dentro de una década, los países centroamericanos muestren estadísticas de adultos jóvenes obesos y con factores de riesgo cardiovascular elevados.

Referencias

Ministerio de Salud de Costa Rica. *Encuesta nacional de nutrición: fascículo 1 antropometría*; 1998.

Murillo S. Estado nutricional de la niñez y la adolescencia en Costa Rica. *Revista UNICEF* 1999; 3(1):47-54.

Monge R. Plasma lipid levels in 10-13 years old Costarican elementary schoolchildren. *Food Nutr Bull* 2000; 21(3):293-300.

Fernández A. Actividad física en jóvenes universitarios entre 17 y 19 años. En: *Descripción de los factores de riesgo de la enfermedad de las arterias coronarias en jóvenes de la Universidad de Costa Rica*; 1999:78-91.

El INCAP es un organismo de integración centroamericana, con capacidad técnica y gerencial para generar, captar, transferir y aplicar conocimientos, tecnologías y recursos que contribuyan a la solución de los problemas alimentarios y nutricionales de la población de los países centroamericanos.

