



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Daniel L. Ragan
Director

6 Estudios Diversos Muestran Novedosos Resultados sobre el Problema de la Obesidad Infantil

1. Medir la Circunferencia del Cuello Seria una Forma Rápida y Sencilla de Evaluar Problema de Peso Infantil

La forma mas común de medir el sobre peso es usar el índice de masa corporal (BMI por sus siglas en ingles), pero este método no es muy preciso ya que el grosor de un músculo trabajado y fibroso no debería contar igual que el grosor de un músculo que básicamente contiene grasa. Debido a la incapacidad de este método para medir la grasa, los investigadores han estado explorando en nuevas formas de medir el sobre peso. Una alternativa ha sido recientemente ofrecida por el Grupo de Trabajo en Servicios Preventivos de los Estados Unidos, quien recomienda medir la circunferencia del cuello de los niños para determinar si tienen sobre peso.

El Dr. Olubukola Naflu, en un estudio publicado en el Journal Pediatrics afirma que medir la circunferencia del cuello es una forma más rápida y confortable para los niños, a quienes usualmente se les mide la cintura.

2. Los Esfuerzos para Combatir la Obesidad en los Niños Resultan Mas Exitosos Cuando los Padres Participan

Las familias que obtuvieron resultados más exitosos entre todas las familias que participaron en un programa de seis meses para bajar de peso fueron aquellas en que los padres bajaron de peso.

Este programa fue organizado por Children's Mercy Hospital and Clinics. Sara Hampl, MD, afirma que: Los padres son el mejor modelo de los niños; los mejores vigilantes y puertas de enlace que ellos tienen. Ella también señala que cambiar de costumbres y sostener ese cambio es difícil para los niños si deben hacerlo en aislamiento; necesitan el apoyo de los padres y de los otros miembros de la familia, que todos coman saludable y hagan ejercicios juntos.

El estudio evaluó a familias que participaban en el programa de esta entidad llamado: Salud en Adolescentes y en Niños. Este programa atiende a niños obesos entre 9-18 años de edad.

3. Cuando los Padres Cuentan las Calorías, Elijen Alimentos con Menos Calorías para Sus Niños

Los niños cuando entran en una cadena de comida rápida tal vez no sepan contar las calorías de lo que elijen, pero sus padres sí pueden hacerlo y de hecho resulta beneficioso para sus hijos que lo hagan.

En el Instituto de Investigación Infantil de Seattle se efectuó un estudio con 100 padres de niños entre 3 y 6 años de edad. A la mitad de ellos se les entregó un menú y se les pidió que eligieran algo de comer para sus hijos. A la otra mitad se les entregó el mismo menú pero con la información de las calorías incluida. Estos padres eligieron alimentos que contenían 100 calorías menos que los alimentos elegidos por los padres a los que no se les entregó la información sobre calorías.

100 calorías menos por vez, a la larga representa bastantes menos calorías y esto beneficia a los niños.

Esto es una razón mas para acostumbrarnos a leer las etiquetas y preguntar en los restaurantes por el listado de calorías de lo que comemos.

4. La Obesidad Infantil Ocasiona Que los Niños No Hagan Ejercicios- No lo Contrario

Un estudio reciente realizado en el Reino Unido sugiere que no la falta de ejercicios no es lo que vuelva obesos a los niños. La obesidad seria la causa de que no quieran hacer ejercicios.

Investigadores de la Peninsula Medical School en Playmout, que participan en el estudio sobre diabetes llamado EarlyBird han estudiado durante 11 años, un total de 200 niños, reclutados de 40 escuelas primaria de Playmouth.

La conclusión de estos investigadores es que los niños no se vuelven obesos porque no hacen ejercicios; sino que se vuelven obesos porque comen demasiado. Y, cuando ya están obesos se vuelven menos activos porque pierden confianza en si mismos, sienten vergüenza de sus cuerpos y debido a estas causas no quieren participar en actividades físicas ni hacer ejercicios.

5. Estudio Muestra Relación entre: Asma-Obesidad-Problemas de Respiración

Investigadores han encontrado que la obesidad infantil puede ocasionar inflamación en el tracto respiratorio, lo cual induce al asma. El exceso de peso altera el funcionamiento mecánico de los pulmones, lo cual ocasiona una sobre respuesta en los conductos del aire. El mayor volumen de los pulmones podría afectar el diámetro de los conductos de aire y angostarlos.

Existe otra posible conexión entre el asma y la obesidad infantil: problemas respiratorios al dormir, roncar.

Doctores de la Cleveland's Case School of Medicine estudiaron recientemente a 788 niños entre 8-11 años para analizar problemas de asma, respiración ruidosa, obesidad y problemas respiratorios al dormir. Estos médicos encontraron que los niños que sufren de respiración ruidosa o, que sufren de asma en muchos casos tenían también

sobrepeso. La obesidad ha sido asociada con estos dos problemas, ya que aumenta el riesgo en los niños de sufrir de respiración ruidosa en 1.6 veces y, el riesgo de sufrir de asma en un 1.8 veces.

El enlace entre el asma y la obesidad, no esta claro cómo funciona. Tal vez la obesidad constriñe los conductos de aire. O, quizás la obesidad desencadena el asma porque produce un impulso hormonal que inflama los conductos. Por otro lado, los niños con asma se vuelven menos activos, lo cual podría también ser una causa de su obesidad.

Los investigadores no están seguros. Sus estudios no tuvieron por objeto medir la actividad física de los niños por lo tanto no puede afirmar ni una cosa ni la otra.

6. Las Niñas Hispanas Tienen un Riesgo Mayor que los Niños de Volverse Obesas

Más allá de si los niños obesos no hacen ejercicios por vergüenza de su apariencia física o, si debido a que no hacen ejercicios se vuelven obesos es indudablemente cierto que hace ejercicios a cualquier edad es saludable y nos ayuda a perder calorías.

En el caso de las niñas hispanas aparentemente existe un factor cultural que juega en contra no solo de su peso sino además de su salud y que las vuelve más propensa que los niños a volverse obesas.

De acuerdo con un estudio realizado por el Departamento de Educación, durante los años 2001-2002, solo un 36% de las niñas hispanas que estudiaron en la secundaria participan en torneos Inter escolares, mientras que el 52% de las niñas no hispanas sí participaron.

Las niñas hispanas con un nivel económico alto tampoco participaron en deportes o atletismo, mientras que las niñas no hispanas si lo hicieron.

EL 60% de las niñas hispanas no participan en actividades físicas ni hacen ejercicios en su tiempo libre. El factor económico no parece ser la causa.

Mientras que el promedio de niños afro americanos obesos es 16% y, el promedio de niños obesos angloamericanos es 14%, el promedio de obesidad de los niños latinos es 25%

La Diabetes II en niños latinos es dos o tres veces más alta que entre los niños blancos no hispanos. El promedio es especialmente alto entre niños de raíces mexicanas.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366