

Obesidad en los Niños y Jóvenes Hispanos

Por Carmen Ruiz

La obesidad en los niños y jóvenes en general es un tema alarmante en los Estados Unidos. Por lo cual se ha clasificado como epidemia, sobre todo en nuestra comunidad.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) reporta que uno de cada cinco niños o jóvenes Hispanos entre las edades de 2 a 19 años son afectados, en comparación con la población Anglosajona, que sólo tiene uno de cada seis niños o jóvenes con ésta condición.

De hecho el porcentaje de niños se ha triplicado desde 1980. De acuerdo al CDC aproximadamente el 60% de los niños Hispanos están propensos al problema de la obesidad, observándose en los niños Afro-Americanos un 50% y en los niños Anglosajones un 8%. Además, los adolescentes Hispanos nacidos en los Estados Unidos de padres inmigrantes tienen el doble de probabilidad de tener sobrepeso en comparación con los adolescentes que nacen en el exterior (Estudio Longitudinal Nacional de la Salud Adolescente, 1998.)

La obesidad en los niños y jóvenes es un problema muy importante, por lo tanto es necesario que nuestra comunidad le preste más atención al problema.

¿Por qué la obesidad en niños y jóvenes se ha considerado como un problema de salud?

Doctores y científicos están preocupados porque muchas enfermedades crónicas están relacionadas con la obesidad, tales como la diabetes tipo 2, el asma, el colesterol y la presión arterial elevada.

¿Qué factores contribuyen a la obesidad?

Hay muchos factores que contribuyen a la obesidad en niños y jóvenes, entre ellos se encuentra el impacto de la aculturación. Hoy en día la vida es más costosa

y apresurada. Muchas madres están trabajando fuera del hogar, es así que se ven obligadas a incorporar en sus dietas una mayor cantidad de comidas rápidas, en vez de alimentos saludables y tradicionales como los que consumían en sus países de origen. Además, la mayoría de la gente se ha vuelto muy dependiente de su automóvil y camina cada vez menos. También ha aumentado la cantidad de niños y jóvenes que miran la televisión y juegan videos en vez de practicar deportes.

¿Qué podemos hacer para reducir la obesidad en los niños y jóvenes?

Como padres y miembros de la comunidad nosotros podemos participar para prevenir la obesidad en nuestros niños y jóvenes de la siguiente manera:

- Ofrecer comidas saludables
- Evitar las comidas que tienen demasiadas calorías y pocas vitaminas
- Beber más agua y menos jugo pues contiene demasiado azúcar
- Mantenerse activos por la menos 30 minutos al día y por lo menos tres veces a la semana. Algunas de las actividades que recomendamos son:
 - Caminar
 - Bailar
 - Jugar al fútbol
 - Nadar
 - Andar en bicicleta

Por último, recuerde supervisar a sus hijos mientras están jugando.



Carmen Ruiz
Consejera de Salud

Regence