

EL 40 % DE LOS ESCOLARES TIENE SOBREPESO U OBESIDAD

En España, según los estándares de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 40,6 % de los escolares de entre 6 y 9 años tiene exceso de peso. En este grupo, las cifras varían según el sexo:

- **Sobrepeso:** afecta más a las niñas (24,7 %) que a los niños (21,9 %).
- **Obesidad:** afecta más a los niños (19,4 %) que a las niñas (15 %).
- **Obesidad severa:** afecta más a los niños (6 %) que a las niñas (2,4 %).

El sobrepeso incrementa la probabilidad de desarrollar problemas de salud articulares cardiovasculares, renales y/o, hepáticos a lo largo de su vida

Tanto padres como educadores deben seguir unas pautas para guiar a las generaciones futuras hacia un estilo de vida más saludable.

Pautas de prevención de la obesidad infantil:

1. Antes de realizar cambios drásticos en la dieta y restringir la ingesta de calorías, debe consultar a su pediatra y valorar las necesidades de calcio, vitaminas y minerales para el desarrollo correcto del niño
2. Asegúrese de incluir en la dieta la cantidad correcta de verduras, cereales integrales y lácteos. Evite los alimentos procesados y las bebidas azucaradas a toda costa
3. No permita que el niño permanezca más de dos horas frente a una pantalla. Esto afecta a su salud ocular y se ha relacionado con la obesidad y otros problemas de salud graves.
4. De ejemplo. Coma sano y haga ejercicio durante una hora todos los días
5. Haga del ejercicio una actividad divertida para la familia y evite la monotonía
6. Asegúrese de que el niño duerme 8 horas diarias, hay estudios que relacionan la falta de sueño con el aumento de peso

En definitiva, motive a sus hijos a desarrollar hábitos de vida saludables y duraderos, enséñeles a elegir alimentos nutritivos y explíqueles los riesgos que conlleva un estilo de vida sedentario para su bienestar físico y mental a largo plazo.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Aladino_2019.pdf

https://nasiff.com/images/childhoodobesitymonth_September%202020.pdf