



Versión móvil

Hemeroteca | Edición Impresa | RSS

HOY 11.3 / 19.6 | MAÑANA 8.7 / 16.9

idealTV.es tu televisión online...

Clasificados 11870.com Vivienda Empleo Coches mujerhoy.com

EDICIÓN: | Jaén | CAMBIAR | PERSONALIZAR | 3 noviembre 2009

Portada Local Deportes Economía Más Actualidad Gente y TV Ocio Participa Blogs Servicios

Alcalá Real Andújar Jaén Linares Provincia Úbeda

Estás en: Jaén - Ideal > Noticias Jaén > Noticias Jaen > La crisis acentúa la obesidad infantil por un aumento de alimentos basura

JAÉN

La crisis acentúa la obesidad infantil por un aumento de alimentos basura

Expertos constatan un incremento en el consumo de estos productos entre los pequeños debido al recorte del gasto familiar. El exceso de kilos afecta a más de un 40% de los menores de Jaén

L. CÁDIZ/ A. E. /M. V. C. | JAÉN

0 votos

0 Comentarios | Comparte esta noticia >

Sólo hay que fijarse un poco cuando se camina por la calle para darse cuenta de que el número de niños con sobrepeso es cada vez mayor. El porcentaje de menores con un exceso de kilos se ha disparado en los últimos años y a día de hoy la Delegación de Salud de la Junta de Andalucía cifra en un 23% los menores en la provincia de Jaén que padecen obesidad, mientras que una proporción similar sufre problemas de sobrepeso. Dos son los motivos principales de ese crecimiento, según las conclusiones de los expertos que han indagado en este asunto: una dieta inadecuada y la ausencia de ejercicio físico. A esos factores se ha sumado la crisis que padece España, que ha aportado otro elemento que ha acentuado el problema. Muchas familias, ante la falta de recursos, consumen más alimentos precocinados o de comida rápida. Es una dieta que favorece que los menores engorden.

El sedentarismo de los pequeños es otro factor clave para que ganen peso

NOTICIAS RELACIONADAS

1 27,8,4 Profesionales asesoran a través de la web a los comedores infantiles

Pizzas, hamburguesas, perritos calientes, patatas fritas y bollería industrial son productos más baratos y asequibles que otros recomendados en la llamada dieta mediterránea. Y además, cuesta menos tiempo prepararlos, otro de los grandes problemas de las familias, en las que los dos padres trabajan fuera de casa. Eso hace que se reduzca la ingesta de alimentos saludables, con el consiguiente perjuicio para los niños.

La unión de una alimentación incorrecta -con un exceso de grasas saturadas- y del sedentarismo -los menores hacen mucho menos ejercicio del que deberían- se traduce en que se dispare la obesidad o el sobrepeso, según los especialistas en la materia.

Comer bien

Los hábitos alimentarios se adquieren en la infancia. Desde que cumple un año hasta los cuatro, es cuando el niño define sus gustos. «El momento de la comida siempre ha sido muy educativo: te enseñaban a comer, a usar los cubiertos, ciertas normas de educación. Esas normas ya no se aprenden en la comida», explica Carlos Ruiz Cosano, profesor titular de Pediatría de la Universidad de Granada y especialista en obesidad infantil.

Los padres comen peor, tienen menos tiempo, y esos hábitos se trasladan a los chavales. Se acostumbra a la bollería industrial y las bebidas azucaradas o isotónicas en detrimento de legumbres, hortalizas, verduras, frutas, carne de pollo y pescado. En su dieta hay un exceso de calorías y más carne roja de la cuenta.

Uno de los aspectos negativos de la nutrición de los críos es que no hacen un desayuno fuerte. Como a media mañana les entra hambre, recurren a la pastelería industrial, las patatas fritas de bolsa y los zumos artificiales, productos que son una fuente para ganar kilos. Y las golosinas, por ejemplo, son otra fuente de calorías 'proscrita'. El pediatra explica que las chuches son «azúcares de absorción rápida, que si no se quema, se convierte en grasa», apunta Ruiz Cosano.

Chat en vez de ejercicio

Una dieta mala conduce a coger peso, pero no es menos nociva la falta de actividad física entre los menores. Los chavales pasan mucho tiempo delante de la pantalla de un ordenador, la televisión o jugando con las videoconsolas. Según destaca Salud, en Jaén, el 28 por ciento de la población infantil no realiza ningún tipo de ejercicio físico.

Los niños deberían realizar al menos una hora de deporte al día. Para ello, por ejemplo, pueden ir y volver andando al colegio. «Si los llevan en coche los padres, pueden aparcar un poco más lejos y acompañarlos andando», propone el pediatra. Y hay consejos clásicos como subir escaleras en vez de usar el ascensor. Pero para que sea efectivo, debe ser al menos una hora de ejercicio físico real.

BUSCAR EN IDEAL.ES

Buscar

- LO MÁS LEÍDO
- «Alarma» en Valeo por un ERE de 4 días ...
 - Motivos para creer y motivos para dudar...
 - Salvados del cáncer de colon...
 - El Linares intentará concluir la campañ...
 - El Tamiflú se puede adquirir ya en farm...
 - La cultura 'cuece y se enriquece'...
 - El Distrito se prepara para 35.000 vacu...
 - Reciben 3.901 solicitudes para prestaci...
 - El plazo para construir el hospital ya ...
 - La nueva Escuela Taller intervendrá en ...
 - El PP critica el retraso de meses en la...
 - Denuncian que las obras del Hípico dañ...
- LO MÁS COMENTADO
- LO ÚLTIMO

idealTV.es VIDEOS DE JAEN más videos [+]