Los niños son menos obesos cuando cocina la madre

EP

Ultima revisión lunes 27 de febrero de 2012

Compartir 19 22 0

Foto Takeaway.

Científicos de la Universidad de Granada (UGR) han confirmado que existe una **asociación significativa y directa entre el estado nutricional de los niños y quién les prepara la comida en casa**. Así, los hijos cuyos menús son preparados por sus madres están **mejor alimentados y sufren menos obesidad**, mientras que el estado nutricional de los pequeños «empeora cuando una persona diferente a la madre les prepara el menú familiar».

Este trabajo, publicado en la revista *Nutrición Hospitalaria*, ha revelado que la cuestión de quién elabora el menú familiar a diario es «muy importante», según sus autores. Así, los científicos han observado que, a medida que el menú familiar es elaborado por personas diferentes a la madre, el estado nutricional de los hijos empeora considerablemente.

Y es que en la actualidad «continúa siendo la madre la figura familiar que mejor conoce las necesidades alimentarias de sus hijos y la mejor preparada, en términos de conocimientos alimentarios, para la elaboración y el mantenimiento de una óptima alimentación familiar», según pone de manifiesto la UGR en un comunicado.

En esta investigación, los científicos emplearon una muestra constituida por **718 niños y adolescentes escolares de entre 9 y 17 años de trece centros educativos públicos y privados de la ciudad de Granada y de su provincia.** Mediante el uso de técnicas de antropometría, se valoraron las variables de peso y talla de los sujetos y, con ello, el índice de masa corporal; se efectuaron según edad y sexo. También fueron valorados seis pliegues cutáneos (pliegue tricipital, bicipital, subescapular, suprailíaco, pliegue del muslo y de la pantorrilla), así como cuatro perímetros corporales, esto es, de la cintura, de la cadera, del brazo y del muslo.

Por otra parte, y con objeto de analizar la influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad entre la población de alumnos, los científicos de la UGR emplearon un cuestionario específicamente elaborado por el equipo investigador, en el que no sólo se recogía información relativa a aspectos de su entorno familiar, sino también a la frecuencia de consumo de determinados alimentos y a la práctica de alguna actividad física.

Ocio sedentario

Los investigadores han encontrado asimismo una relación entre la práctica del ocio sedentario y los valores de índice de masa corporal (IMC), encontrando diferencias estadísticamente significativas para IMC de aquellos individuos con actitudes ociosas eminentemente sedentarias, frente a aquellos otros que no las mantenían. Así pues, a medida que aumenta el número de horas que los alumnos ven la

televisión, juegan con los videojuegos o simplemente están conectados a Internet, sus puntuaciones en el índice de masa corporal se incrementan exponencialmente.

A la luz de los resultados de este trabajo, los científicos han concluido que existe «una imperiosa necesidad» de fomentar prácticas y estilos de vida saludables entre las familias, entre las cuales es altamente recomendable **la práctica de ejercicio físico** a través de «juegos clásicos». Se trata de la mejor herramienta para mantener un adecuado estado nutricional y, en definitiva, un óptimo estado de salud, máxime cuando los principales implicados son sujetos de corta edad, en este caso población en edad escolar.

La información médica ofrecida en esta w eb se ofrece solamente con carácter formativo y educativo, y no pretende sustituir las opiniones, consejos y recomendaciones de un profesional sanitario.
Las decisiones relativas a la salud deben ser tomadas por un profesional sanitario, considerando las características únicas del paciente.

Conoce nuestros nuevos comentarios

Me gusta 1 person les gusta este.

ABC id Connect Twitter

Añadir Comentario

La actualización en tiempo real está **pausada**. (Continuar)

Mostrando 2 comentarios Ordenar por: los más recientes primero

Ouhena Mhamed

estabien quedarse antes de curara los niños de penden de lo qe lesden los padres no esta de mal seger un dieta eqelibrada

Hace 2 día 1 Me gusta Denunciar Me gusta Responder

nuba

aparte de que mama cocina muy bien, los niñs de hoy no hacen ejercicio, yo me acuerdo de pequeña que después del cole y la merienda, pan con chocolate, jugabamos a la cuerda, al escojer, a la teja, etc... hoy se ponen delante de los ordenadores y no tienen ni amigos, los chicos deberían de crecer según su edad y a los nenes de 10-12 años los moviles les sobran, por ejemplo.

Hace 2 día 4 Me gusta Denunciar Me gusta Responder

RSS