

Los niños están mejor alimentados y son menos obesos cuando cocina la madre

Un estudio señala que la madre es quien mejor conoce las necesidades alimentarias de sus hijos

27 de febrero de 2012

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Granada (UGR) "ha 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 niños empeora cuando una persona diferente a la madre les prepara el menú familiar", asegura la UGR.

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 de manera considerable. Y es que en la actualidad "la madre es aún 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", advierten en el trabajo que han publicado recientemente en la revista "Nutrición hospitalaria".

En su investigación, los científicos de la UGR emplearon una muestra constituida por 718 niños y adolescentes escolares de entre 9 y 17 años de edad, pertenecientes a 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, suprailiaco, pliegue del muslo y de la pantorrilla), así como cuatro perímetros corporales: 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 investigadores emplearon un cuestionario en el que no solo 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.

Los científicos han encontrado también una relación entre la práctica del ocio sedentario y los valores de índice de masa corporal (IMC), al observar 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 de forma exponencial", señala la UGR.

A la luz de los resultados de este trabajo, los investigadores 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", aseguran.

Etiquetas: comida, masa corporal, nutricional, obesidad, sobrepeso



Lo más...

LEÍDO RECOMENDADO COMENTADO

- 1 Sumar kilómetros y restar calorías para estar bien
- 2 Alimentos laxantes, eficaces contra el estreñimiento
- 3 Comer ajo cada día protege el corazón
- 4 Qué comer cuando se tiene gastroenteritis
- 5 Nutrición ortomolecular, una terapia desaconsejada
- 6 Bebidas para todos los gustos y necesidades
- 7 Siete alimentos imprescindibles
- 8 Receta de pulpo a la gallega con patatas
- 9 Mensajes positivos para lograr una dieta positiva
- 10 Receta de merluza al horno con patata panadera

