

SALUD

Los niños son menos obesos cuando cocina la madre

INVESTIGACIÓN DE LA UGR

AGENCIAS - GRANADA - 27-02-2012

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 recientemente en la revista 'Nutrición Hospitalaria', ha revelado que la cuestión de quién elabora la comida familiar a diario es 'muy importante', según los autores. Así, los científicos han observado que, a medida que el menú 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 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 13 años de edad 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, pliegue del muslo y de la pantorrilla), así como cuatro perímetros corporales, esto es, de la cintura, de la cadera, de la cadera 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 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 pasan viendo televisión, jugando con los videojuegos o simplemente están conectados a Internet, sus puntuaciones en el índice de masa corporal incrementan exponencialmente.

A la luz de los resultados de este trabajo, los científicos han concluido que existe 'una imperiosa necesidad' de fomentar prácticas 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.

Este artículo ha sido publicado por los investigadores de la Universidad de Granada María José Aguilar Cordero y Emilio González (Departamento de Enfermería), Carmen García García (Laboratorio de Antropología Física), Pedro García López (Departamento de Estadística), Carlos Alberto Padilla López y Judit Álvarez Ferre (Grupo PAI de Investigación CTS-367 de la Junta de Andalucía) y Ocete Hita (Departamento de Pediatría).

Palabras relacionadas: [ninos](#) [son](#) [menos](#) [obesos](#) [cuando](#) [cocina](#) [madre](#)