



Biomedicina y Salud: Salud pública

Los hijos de madres con estudios superiores presentan un mejor estado nutricional

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

Científicos de la Universidad de Granada (UGR) han confirmado que existe una asociación significativa y directa entre el nivel educativo de la madre y el estado nutricional de los niños y quién les prepara la comida en casa. Los hijos cuyos menús son preparados por la madre son mejor alimentados y sufren menos obesidad, mientras que el estado nutricional de los niños empeora cuando el estado de la madre es diferente a la madre les prepara el menú familiar.

UGR | 27 febrero 2012 12:52

Un nuevo trabajo, publicado recientemente en la revista *Nutrición hospitalaria*, revela que la cuestión de quién elabora el menú familiar a diario es "muy importante". 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", advierten los autores de la UGR.

En esta investigación, los científicos 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.

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 en la población de alumnos, los científicos de la UGR emplearon un cuestionario específicamente elaborado para este fin.

FOTOGRAFÍAS



Para luchar contra la obesidad, es importante fomentar prácticas y estilos de vida saludables entre las familias. Imagen: Ed Yourdon

investigador, en el que no sólo se recogía información relativa a aspectos de su entorno familiar, sino también de consumo de determinados alimentos y a la práctica de alguna actividad física.

El peligro del ocio sedentario

Los investigadores han encontrado asimismo una relación entre la práctica del ocio sedentario y los valores de masa corporal (IMC), encontrando diferencias estadísticamente significativas para IMC de aquellos individuos con hábitos de ocio eminentemente sedentarios, frente a aquellos otros que no los 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, 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 promover prácticas y estilos de vida saludables entre las familias, además de recomendar la práctica de ejercicio físico y “juegos clásicos”. Se trata de la mejor herramienta para mantener un adecuado estado nutricional y, en definitiva, del estado de salud, máxime cuando los principales implicados son sujetos de corta edad, en este caso preescolar.

Referencia bibliográfica:

María José Aguilar Cordero, Emilio González Jiménez, Carmen García García, Pedro García López, Carlos López, Judit Álvarez Ferre y Esther Ocete Hita. *Nutr Hosp*. 2012;27(1):177-184

Si eres periodista y quieres el contacto con los investigadores, [regístrate](#) en SINC como periodista.

Localización: Andalucía

Fuente: UGR



Me gusta

Comentarios (0)

[Conectar](#) o [crear una cuenta de usuario](#) para comentar.