

Educar a los niños sobre el estilo de vida: algunas estrategias útiles

Viviana Viviant



día mundial de la diabetes

En muchos casos, el sobrepeso y la obesidad en niños constituyen una seria advertencia para la salud futura: a menos que se haga algo, un niño obeso o con sobrepeso al crecer probablemente se convierta en un adulto con sobrepeso u obeso con una serie de problemas crónicos de salud, entre otros, la diabetes tipo 2. De hecho, las afecciones sanitarias de origen obeso son cada vez más prevalentes entre los niños de todo el mundo. Está claro que es necesario tratar el peso corporal desde una edad temprana, no como parte de una obsesión por la estética, sino desde la perspectiva de proteger la salud y el bienestar presentes y futuros. Viviana Viviant ofrece algunas estrategias prácticas para padres, cuidadores y sus proveedores sanitarios con el fin de promover una vida sana desde los primeros años.

Las opciones dietéticas y la actividad física juegan un papel fundamental a la hora de determinar el peso corporal y la distribución de la grasa en el organismo. Hoy día, sin embargo, los padres se enfrentan al omnipresente y altamente eficaz marketing de los alimentos de conveniencia y los refrescos con un alto contenido en azúcares, grasas y sal, a la vez que bajos en nutrientes esenciales y vitaminas. La televisión, el cine y los sitios de Internet dirigidos a los niños juegan un doble papel en la promoción de la obesidad entre los jóvenes, ya que hacen publicidad de estos productos potencialmente dañinos y fomentan un comportamiento sedentario en los niños, contribuyendo al desarrollo de una generación que consume comida basura desde el sofá o ante la pantalla. El resultado es un aumento brusco y continuo de la incidencia de enfermedades crónicas no contagiosas, como la diabetes tipo 2 y el cáncer, en una población cada vez más joven.

Apoyo y contención

En muchos casos, los trastornos alimentarios (comer demasiado o demasiado poco) tienen su origen en problemas de autoestima. Con el fin de protegerse a sí mismos ante comportamientos de autolesión (comer demasiado, atracones, comer poco por anorexia) es fundamental que los jóvenes se acepten a sí mismos, sean cuales sean sus dimensiones físicas. Los padres juegan un papel fundamental a la hora de motivar a los niños, promoviendo sentimientos positivos de autoestima, dejándoles a la vez espacio



Los niños deberían entrar en contacto con una amplia variedad de frutas, verduras y otros alimentos.

y tiempo para que hablen sobre cualquier ansiedad relacionada con el peso. Con el fin de evitar el aislamiento y la posible marginación de los niños con sobrepeso, se debería hacer hincapié en la modificación gradual del estilo de vida, la cual debería emprender toda la familia.

La actividad física habitual, en combinación con una dieta equilibrada, es la clave de un control de peso sano. Los niños deberían recibir de su entorno familiar motivación y oportunidades de hacer ejercicio. A continuación enumeraremos una serie de estrategias sencillas y a la vez eficaces de promover el aumento de la actividad física entre los niños.

Los padres deben jugar un papel fundamental a la hora de promover sentimientos positivos de autoestima.

Actitud positiva

El comportamiento humano, prácticamente en su totalidad, es adquirido; en mayor o menor grado, los niños copian el comportamiento de sus padres. Los jóvenes con padres físicamente activos tienen más probabilidades de mantener una vida activa durante toda su edad adulta que quienes tengan padres sedentarios. Se deberían planear actividades divertidas para el tiempo libre en las que participe toda la familia, dentro de un entorno natural siempre que sea posible. Además, el comportamiento activo puede implantarse de manera

“encubierta” en la vida diaria de los niños: subir por la escalera en vez de utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas, o utilizar la bicicleta en vez del coche o el autobús.

Un comportamiento dietético sano que se aprenda a edad temprana, como una vida físicamente activa, tiene más probabilidades de mantenerse durante la vida adulta. Los cimientos del aprendizaje de la responsabilidad de cuidarse se asientan a lo largo del desarrollo de una relación sana con los alimentos.

Los niños nunca deberían seguir una dieta restrictiva a menos que se prescriba por razones estrictamente médicas.

Los padres deben aprender a respetar y obedecer los síntomas internos que hacen que un niño quiera seguir comiendo o dejar de comer sin presión externa. Los niños saben regular su ingesta con cierto grado de precisión. Los mecanismos internos del niño responderán, por ejemplo, tras una gran comida a mediodía, con un nivel más bajo de hambre a la hora de la cena. Obligarles a comer, incluso con la mejor intención, probablemente sea innecesario y puede contribuir a que se produzca una relación distorsionada con la nutrición y llegar a resultar contraproducente.

Reducir el consumo sin “prohibiciones” estrictas

No se les deberían restringir las grasas a los niños de menos de 3 años, cuando su sistema nervioso se halla en proceso de desarrollo. Pero reducir la cantidad de grasa animal en niños de más de 3 años es un modo eficaz de reducir la ingesta calórica sin limitar otros nutrientes. Debería hacerse hincapié en el consumo de productos lácteos desnatados o semidesnatados, carnes magras sin grasas añadidas en su preparación, evitar los alimentos fritos, los productos procesados derivados de la carne (embutido, salchichas, salchichón) y las salsas con un alto contenido en grasas (y en muchos casos en azúcares) como la mayonesa.

Los niños nunca deberían seguir una dieta restrictiva para perder peso, a menos que se prescriba por razones estrictamente médicas. Sin embargo, debería reducirse el consumo de alimentos con un bajo contenido en nutrientes esenciales y un alto contenido energético. Resulta útil referirse a la comida como más o menos “apropiada”.

Negar a los niños un alimento es una forma de castigo que podría generar sentimientos de ansiedad. La angustia resultante

de ser enviado a la cama sin cenar, por ejemplo, podría generar un comportamiento de comer en secreto, en el cual el niño come hasta hartarse a la primera oportunidad. Por las mismas razones, “recompensar” a un niño con caramelos podría darle la impresión de que éstos son más importantes que otros tipos de alimento. Los niños reciben mensajes nutricionales confusos y, en su esencia, ambiguos cuando se les ofrece un postre bajo la condición de que se coman todas las verduras.

Aprender a comer

Es importante ofrecer una selección de alimentos en vez de imponer una opción. Dentro del presupuesto de cada familia, se debería hacer lo posible por garantizar que los niños entren en contacto con una amplia variedad de fruta y verdura y de otros alimentos. Esto les permite aceptar como norma que una dieta equilibrada se compone de una serie de alimentos, un concepto que le ayudará a desarrollar su comportamiento nutricional en la vida adulta.

Siempre que sea posible, se debería comer en familia. La asociación positiva con la comida se crea cuando la hora de la comida se vincula a una oportunidad de compartir los sucesos del día en una atmósfera de tranquilidad, seguridad y libre de tensiones. Si la hora de comer es desagradable y estresante, o es tan sólo un ejercicio de saciar las necesidades fisiológicas, el niño aprenderá a comer lo más rápidamente posible sin disfrutar de la comida. No estaría de más recordar a algunos padres que el proceso de digestión comienza en la boca: la saliva, además de humedecer la comida para que se forme el bolo, contiene la enzima amilasa, que descompone los almidones, y las glándulas salivares secretan enzimas que inician la digestión de los lípidos. Las comidas deberían durar alrededor de 20 minutos.

Desayunar todos los días está inversamente relacionado con la obesidad y la diabetes tipo 2.

Planificar el día

Hay un importante conjunto de pruebas que sugieren que desayunar todos los días está inversamente asociado a la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas, como la diabetes tipo 2.¹ El desayuno regula el apetito durante todo el día y, al igual que sucede con el resto de comidas, no debería saltarse. Comer con irregularidad y en grandes cantidades interrumpe los requisitos naturales y puede potenciar el desarrollo de sobrepeso.

Se puede planificar la comida entre horas como parte de un consumo diario equilibrado. De hecho, consumir barras de cereales, yogures, fruta o frutos secos representa un modo placentero y nutritivo de combatir los picos de hambre a lo largo del día. Al igual que sucede con la actividad física, los niños necesitan que los adultos den ejemplo positivo; aprenderán un comportamiento nutritivo de los modelos de los adultos. Esto debería tenerse en cuenta cuando los padres escojan aperitivos (o cualquier otro alimento a consumir) para ellos mismos.

Ir a la compra y preparar los alimentos ofrece la oportunidad de transmitir mensajes valiosos sobre salud: el beneficio de la comida casera. Además, los niños probablemente prefieran probar distintos alimentos cuando han participado en la elección y la preparación de los mismos.

Los beneficios para la salud (como la reducción del riesgo de obesidad) del consumo diario de fruta y verdura están ampliamente documentados.² Pero la verdura y algunas frutas se encuentran entre los alimentos que los niños suelen rechazar con más frecuencia. Por término medio, parece que los niños necesitan ser expuestos a un alimento hasta 12 veces antes de aceptarlo. Los padres deben saber esto a fin de calmar la ansiedad que les puede llegar a provocar la nutrición de su hijo. Se puede implementar una serie de estrategias para promover y facilitar el consumo habitual de fruta y verdura.

Estímulo visual

El color y la presentación de los alimentos y las bebidas son de la máxima importancia en lo referente a su aceptación y disfrute. Incluso los catadores de vino más experimentados pueden confundir un vino blanco con uno tinto cuando se les vendan los ojos; se utilizan colorantes artificiales y colores brillantes en el empaquetado para que los alimentos procesados resulten más atractivos a adultos y niños. Los padres deberían tener esto en cuenta cuando intenten animar a sus hijos a comer verduras. Se pueden hacer más atractivas asegurándose de que el plato presente una combinación de colores, por ejemplo y, en el caso de los niños pequeños, la verdura o la fruta se puede cortar en forma de letras, caras, animales, etc. El tamaño también es importante. Si los niños se encuentran con una cantidad de comida mayor que la capacidad de su estómago, probablemente no quieran ni tan siquiera intentar comérsela.

Si los esfuerzos por ayudar a los niños a conseguir un peso corporal sano mediante el tipo de estrategias de estilo de vida

anteriormente descritas son infructuosos, debería animarse a los padres a que consulten a un pediatra y/o a un nutricionista. Con apoyo y orientación profesional, se puede diseñar un plan integral en el que participen todos los miembros de la familia. Una vez se ha establecido el ritmo de crecimiento dentro de un intervalo normal, se necesitará ayuda para planificar y seguir un programa a fin de mantener este desarrollo a largo plazo.

Conclusión

Prevenir la diabetes tipo 2 entre los jóvenes está inextricablemente vinculado a la concienciación de los elementos de una vida sana (incluidos aquéllos relacionados con la actividad física y la nutrición) de niños y padres. Ya que en todo el mundo los comportamientos menos saludables tienen su origen en la sociedad, debido a la expansión de la urbanización y el consiguiente sedentarismo y aumento del consumo de alimentos de conveniencia, la educación sobre el estilo de vida es una intervención preventiva fundamental para las familias de todo el mundo.

La infancia representa una oportunidad única en la vida de desarrollar actitudes y comportamientos sanos y de adaptarlos sin fisuras a la vida diaria en la edad adulta. Un niño sano se convertirá, sin duda alguna, en un adulto sano. La adquisición de conocimientos sobre el estilo de vida es, por lo tanto, una inversión valiosa en salud y bienestar.

Viviana Viviant

Viviana Viviant es nutricionista especializada en el tratamiento de trastornos de origen obeso. Es codirectora de la revista *Diabetes* (Asociación de Protección al Diabético, Argentina) y asesora permanente del programa "5 al día".

Sitio web relacionado

Para saber más sobre nutrición y solicitar asesoramiento, visite www.nutricionyvidasana.com.ar

Bibliografía

- 1 Timlin MT, Pereira MA. Breakfast frequency and quality in the etiology of adult obesity and chronic diseases. *Nutr Rev* 2007; 65: 268-81.
- 2 World Health Organization. *Fruit and vegetables for health*. World Health Organization. Kobe, 2004.