

Critica estudio disponibilidad de alimentos calóricos

Agudizan la obesidad poca agua y espacios

► Atribuyen sobrepeso a altos niveles de sedentarismo en los mexicanos

Margarita Vega

Además de los alimentos "chatarra", la falta de **agua potable** y las pocas horas que se dedican a hacer ejercicio favorecen la obesidad en los niños, advierte un estudio del Instituto Nacional de Salud Pública.

De acuerdo con esta investigación, en los centros educativos los infantes tienen hasta cinco oportunidades de comer en las cuatro horas y media que en promedio dura la jornada escolar y los alimentos que ingieren suelen ser densamente energéticos, pues, afirma, hay poca disponibilidad de frutas y verduras, así como un difícil acceso al **agua potable**.

"La mayoría de los niños compra los alimentos en la escuela en lugar de llevar un refrigerio", indica el estudio publicado dentro de la Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad.

Se advierte también de la poca actividad física que realizan los niños en las escuelas, pues sólo es en el recreo y en la clase de educación física cuando tienen oportunidades de hacer ejercicio.

"La clase de educación física es sólo una vez a la semana y dura 39 minutos, en promedio y la ca-

lidad de la misma no es adecuada, ya que los niños hacen (pocos) minutos de actividad física moderada o intensa.

"La materia tiene poco valor curricular y deja de ser obligatoria a nivel bachillerato, por lo que la mayoría de los jóvenes dejan de practicar deporte durante la jornada escolar", critica.

Advierte además de que hay importantes limitaciones en materia de recursos humanos, materiales y a nivel de espacios para la práctica de actividad física en los centros educativos.

Por su parte, la Secretaría de Salud advierte que el sedentarismo que prevalece en la sociedad mexicana es una de las principales causas que han fomentado el crecimiento de los niveles de sobrepeso y obesidad.

"Durante las últimas décadas la urbanización y los cambios socioeconómicos ocurridos en México han contribuido a una marcada disminución en la actividad física tanto en el entorno laboral como en el recreativo...

"La escasez de entornos adecuados y seguros para la actividad física -como parques y jardines- explica parcialmente la situación descrita, especialmente para grupos vulnerables como mujeres, ancianos y niños. De hecho, hoy en día las clases de educación física y el recreo durante la jornada escolar son las únicas oportunidades que tienen muchos niños mexicanos para realizar activida-

des físicas", indica.

Al analizar la práctica de ejercicio en jóvenes de entre 12 y 29 años, la Secretaría de Salud en-

contró que el único grupo en donde la mayor parte de la población realiza actividad física es el de los adolescentes de entre 12 y 14 años, con el 56 por ciento.

Conforme va aumentando la edad, la cantidad de ejercicio disminuye. La dependencia advierte que sólo el 40 por ciento de los mexicanos de entre 12 y 29 años realizan ejercicio.

Controles

El Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria persigue tres metas:

- Revertir en los niños de 2 a 5 años el crecimiento explosivo del sobrepeso y la obesidad.
- Detener en la población de entre 5 y 19 años el avance acelerado de estos problemas de salud
- Retardar el aumento en los adultos.

Sugerencias

- Racionalizar el consumo de calorías (refrescos, sobre todo)
- Beber **agua**.
- Incorporar el consumo de frutas y verduras en la dieta diaria
- Hacer ejercicio.

Cifras

- 4.5 millones de niños entre 5 y 11 años, así como 70 por ciento de los adultos tienen sobrepeso



Continúa en siguiente hoja

Fecha 27.01.2010	Sección Primera	Página 3
---------------------	--------------------	-------------



SIN CONTROL. Según un estudio del Instituto Nacional de Salud Pública, en las escuelas los niños tienen hasta cinco oportunidades de comer en las cuatro horas y media que en promedio dura la jornada escolar.