

Menos calorías y más ejercicio son el plan contra la obesidad escolar

Como un paso más para reducir los altos índices de obesidad, las bebidas azucaradas comenzarán a desaparecer de las escuelas estadounidenses a partir de 2008 gracias a un acuerdo anunciado este miércoles por las principales firmas fabricantes.

El objetivo es bajar la obesidad infantil y adolescente que en ese país se acerca al 30%.

"En 2002, la OMS señaló a las bebidas dulces y los jugos azucarados dentro de los potenciales sospechosos de la obesidad", dice el doctor Ricardo Uauy, académico del INTA y presidente de la Unión Internacional de Científicos en Nutrición. Esto debido a la enorme alza que ha experimentado su consumo a nivel mundial. En 2005 los chilenos tomaron 111 litros per cápita.

"Un estudio en tres regiones del país reveló que los niños de 7 a 13 años de estrato bajo consumen en promedio 250 ml diarios de gaseosas azucaradas", dice la doctora Sonia Olivares, nutricionista e investigadora del INTA. En promedio, esto suma 91 litros al año. La cifra aumenta a 300 ml diarios en el estrato medio y a casi 500 en el alto, aunque en este último se combina la ingesta de bebidas light y azucaradas, lo que reduce de manera importante el aporte calórico.

Y aunque en Chile no se contempla una restricción de las bebidas como la anunciada en EEUU, sí se están desarrollando iniciativas para reducir las tasas de obesidad infantil con intervenciones en jardines infantiles y colegios.

Según las metas nacionales en promoción de la salud, para 2010 la obesidad preescolar debiera bajar a 7% y la de primero básico, a 12%.

"En 2005 la cifra de obesidad preescolar fue de 10,6%", dice Juanita Rojas, nutricionista del departamento técnico de la Junji, quien destaca que ésta se ha mantenido relativamente estable en los últimos años debido a que han implementado varias medidas sin las cuales se estaría "fácilmente en el 15%".

Entre estas actividades, desde 2004 se está aplicando en los jardines de todo el país una reducción de 10% en las calorías que tradicionalmente recibían los niños. "Se cambió la leche entera por descremada o semi-descremada, aumentó la ingesta de frutas y verduras, y se incorporaron más carnes magras y cereales con menor contenido de azúcar", destaca la nutricionista.

Asimismo se está promoviendo que los niños tengan al menos 45 minutos de actividad física en el día y que la siesta no dure más de 45 minutos, pues en algunos casos se le dedica hasta una hora y media.

Pese a ello, la experta destaca que lograr la meta del 7% es una tarea compartida con los padres. "En un estudio de preescolares obesos que realizamos junto al INTA, determinamos que en la semana las niñas consumían 1.550 calorías diarias, lo que el fin de semana se disparaba a 2.090. Los niños pasaban de 1.740 a 2.100", dice Rojas. Por eso, agrega, es fundamental que los padres regulen la ingesta calórica de sus hijos y los incentiven a hacer ejercicio. "Esto incluye correr, andar en bicicleta o jugar con ellos a la pelota, y dejarlos que caminen en vez de andar con ellos en coche o en brazos", dice

la nutricionista.

Llegada la etapa escolar, los índices de obesidad y sobrepeso aumentan debido a que los niños comienzan a elegir sus alimentos fuera de casa, privilegiando las golosinas y bebidas azucaradas. "Hemos detectado que escolares obesos llegan a ingerir más de 600 calorías diarias sólo en golosinas. Con eso, lo más probable es que estén reemplazando comidas por chatarra", dice Sonia Olivares. De ahí que en la edad escolar, las cifras de obesidad y sobrepeso en Chile superen el 30%.

La doctora Lidia Amarales, subsecretaria de Salud Pública del Minsal, señala que entre los planes que se evalúa implementar a nivel escolar está el aumento en la actividad física, con el apoyo de ChileDeportes. A su juicio, "las estrategias para reducir la obesidad escolar pasan por educar en vez de prohibir. Esto implica involucrar a los padres, municipios y al sector privado, tal como ocurrió con la exitosa experiencia de Casablanca".

En 2002, el INTA realizó una intervención con 1.103 escolares de 1° a 6° básico en Casablanca. Ésta incorporó alimentación saludable, aumentó las clases de educación física y realizó charlas a los padres. "En dos años, la prevalencia de obesidad disminuyó desde 21,6% a 12,2% en los niños y desde 19,4% a 8,7% en las niñas", destaca Juliana Kain, nutricionista del INTA que estuvo a cargo del proyecto.

Para el doctor Uauy, esfuerzos como éste pueden verse favorecidos por la "regulación en la venta y publicidad de productos calóricos, siguiendo las recomendaciones de la OMS".

Fuente: El Mercurio