Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Una isla de obesos [1]

Enviado el 13 marzo 2010 - 5:47pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Por Gerardo E. Alvarado León / galvarado@elnuevodia.com [2] DORADO - En un período de 30 años, el 80% de la población de Puerto Rico estará obesa o en riesgo de obesidad. Si las tendencias actuales se mantienen, es probable que los padres que hoy tienen niños obesos los vean morir como adultos jóvenes a consecuencia de enfermedades relacionadas con la condición, como hipertensión, colesterol alto y diabetes tipo 2. La población del 2040 verá un Puerto Rico muy diferente al de estos días, en el que conseguir ropa, desplazarse de un punto a otro, enfermarse y hasta morirse serán un verdadero problema. Harán falta más tiendas de ropa de tallas grandes, asientos de autos y aviones más espaciosos, sillas de oficina más resistentes, camillas y ambulancias más amplias y ataúdes de mayor tamaño. “Es cierta la percepción de que la Isla se encamina a ser un país de obesos. No estamos hablando sólo de genética, sino también de abastos de alimentos y de conductas”, dijo ayer la nutricionista Ada Laureano, presidenta de la Alianza para Niños y Jóvenes Saludables, Activos y Bien Nutridos. Laureano, quien ayer se presentó en la Cumbre de Prevención de Tabaquismo y Obesidad, indicó que hacer estas modificaciones implica un proceso muy costoso, razón por la cual la población obesa o en riesgo de obesidad actualmente en Puerto Rico (42%) todavía no ha visto dichos cambios. Sin embargo, en el famoso parque de diversiones de Disneylandia, en el estado de California, los operadores de “It’s a Small World” tuvieron que reforzar los botecitos de la atracción, ya que se quedaban atascados al no soportar el peso de los tripulantes. Según Laureano, también catedrática del Servicio de Extensión Agrícola de la Universidad de Puerto Rico en Mayagüez, lo anterior es sólo un ejemplo de lo que se tendrá que hacer aquí si no se toman medidas a corto y largo plazo para reducir la población obesa. “Mientras más temprano empecemos a atender esta epidemia, más efectiva será la intervención, sobre todo en aquellos niños que no pueden decidir qué comer”, dijo. Estudios detallados En tanto, la pediatra María del Carmen Rullán, vicepresidenta de la Alianza, lamentó que por falta de fondos no se tenga un estudio detallado de la obesidad en el País. No obstante, una investigación realizada en 2005 reveló que de cada 100 niños, 45 tenían un peso inadecuado para su edad. El estudio, que se llevó a cabo en 251 escuelas públicas y privadas con 3,079 estudiantes, concluyó que el 25.7% era obeso, el 16.2% estaba en riesgo de obesidad y el 2.3% tenía bajo peso. El 55.8% tenía un peso saludable. Rullán indicó que la “alta prevalencia” de sobrepeso (25.7%) supera la de Estados Unidos (16%).

La cifra es comparable con la de los hispanos en Nueva York (22%). Otro estudio, también de 2005, encontró que el 32% de los niños entre las edades de 4 a 24 meses eran obesos. El 5% estaba a riesgo de obesidad. La investigación, que tuvo como muestra a 164 padres, concluyó que los infantes estaban obesos porque comían alimentos sólidos antes de tiempo, ingerían alimentos no recomendado s (soda, chips, dulces) y tomaban fórmula con miel o cereal. Se halló que el 23% ingería tres o más porciones de frutas al día y que sólo el 2% hacía lo mismo con vegetales. Un tercer estudio, realizado en 2005 con 10,436 niños de kinder, reveló que el 31% estaba obeso, es decir, que su índice de masa corporal superaba el 85%. La información más reciente sobre obesidad infantil en Puerto Rico es de hace dos años y proviene del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés). De acuerdo con Rullán, en 2007 el 39% de los niños entre 2 y 5 años participantes del WIC estaba obeso o en riesgo de obesidad. Al año siguiente, dicha cifra bajó hasta 37.7%. “Es poco, pero es bueno”, dijo la pediatra, quien achacó la mejoría a que el WIC fomenta entre sus participantes la compra de alimentos frescos. Impacto oneroso Laureano y Rullán indicaron que el tratamiento médico para los obesos es igual o más costoso que las transformaciones previstas para el 2040. Aunque para Puerto Rico no hay estadísticas, Rullán contó que en el estado de Arkansas, por ejemplo, los gastos relacionados a la salud por cada obeso es $3,679 más elevado que por cada paciente en su peso ideal. “El costo anual para tratar niños obesos es de $14 millones”, sostuvo. Laureano, por su parte, detalló que en Estados Unidos cerca del 61% de los niños es obeso (1 de cada 3). Añadió que aunque a nivel mundial la tendencia es que las mujeres sean más obesas que los hombres, en Puerto Rico ese no es el escenario. La nutricionista explicó que el “patrón alimentario” del País cambió luego de la Segunda Guerra Mundial. A partir de entonces, recordó, las mujeres se mostraron más reacias a la lactancia (que previene la obesidad infantil), se desarrolló el hábito de comer fuera de la casa e hicieron su llegada a Puerto Rico las cadenas de restaurantes de comida rápida. Cifras de peso La obesidad es considerada la epidemia del siglo 21 80% población obesa en Puerto Rico para el 2040 42% población obesa o a riesgo de obesidad actualmente en Puerto Rico 32% niños de 4 a 22 meses obesos actualmente en Puerto Rico 5.8 años que reduce su vida un hombre (no fumador) obeso de 40 años de edad 7.1 años que reduce su vida una mujer (no fumadora) obesa de 40 años de edad Fuente: Alianza para Niños y Jóvenes Saludables, Activos y Bien Nutridos Estrategias para combatir la obesidad • Añadir seis créditos en nutrición básica a la formación universitaria de maestros • Distribuir semillas para establecer huertos caseros • Otorgar incentivos contributivos a quienes desarrollen huertos caseros • Ofrecer bebidas en envases más pequeños • Incluir mini-combos en los ofrecimientos de los "fast foods" • Controlar la venta de alimentos y bebidas de alimentos poco nutritivos en las escuelas Fuente: Alianza para niños y jóvenes saludables, activos y bien nutridos A nivel individual • Ingerir cinco raciones de frutas y vegetales al día • Reducir la ingesta de alimentos altos en calorías y de bajo nivel nutricional • Ejercitarse una hora todos los días • Reducir el tiempo dedicado a la televisón, la computadora y los vídeojuegos (no más de dos horas diarias) A nivel colectivo • Incrementar la accesibilidad a bebidas y alimentos saludables a precios razonables • Apoyar a personas para que seleccionen alimentos y bebidas saludables • Fomentar la lactancia • Aumentar la actividad física y reducir el tiempo dedicado al ocio • Establecer comunidades seguras que propicien la actividad física • Ayudar a organizar las comunidades para lograr estos cambios Fuente: Alianza para niños y jóvenes, saludables, activos y bien nutridos

Categorías de Contenido:

- Educadores [3]

Copyright © 2006-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados
Privacidad | Términos | Normas de la Comunidad | Sobre CienciaPR | Contáctenos

---

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/external-news/una-isla-de-obesos?page=6#comment-0

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/external-news/una-isla-de-obesos [2] mailto:galvarado@elnuevodia.com [3] https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/educators-0