



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

“EL PREOCUPANTE AUMENTO DE LA OBESIDAD ENTRE LOS ALUMNOS ESPAÑOLES”

AUTORÍA JOSE LUIS ROMERO LACAL
TEMÁTICA VIDA SANA Y NUTRICIÓN
ETAPA ESO Y BACHILLERATO

Resumen

El actual nivel de vida de nuestra sociedad ha cambiado radicalmente los hábitos nutricionales de las familias y por ende el de nuestros alumnos. Si hace algunos años lo habitual en los hogares españoles era una dieta basada en legumbres, hortalizas, verduras, pescado; es decir, lo que se ha venido en denominar la dieta mediterránea, hoy en día esto ha desaparecido dando lugar a una dieta importada en muchos casos, basada en la comida rápida, grasas, bollería, dulces y demás nutrientes que usados en exceso provocan serios problemas de salud entre los ciudadanos y especialmente entre nuestros jóvenes.

Este artículo pretende hacer una llamada seria de atención a la sociedad, a los padres de nuestros alumnos y a los alumnos en particular para que valoren la necesidad de cambiar los hábitos alimentarios para evitar problemas más serios de salud como la obesidad, los problemas circulatorios o la diabetes, que pueden ser evitados introduciendo nuevas actitudes hacia la alimentación en general.

Palabras clave

- Dieta sana
- Dieta mediterránea.
- Hábitos saludables.
- Ejercicio físico.
- Obesidad.
- Grasas y sedentarismo.
- Enfermedades coronarias, diabetes, sobrepeso, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

1. EL CONSTANTE AUMENTO DE LA OBESIDAD EN LOS MENORES DE 18 AÑOS.

Los recientes estudios sobre la alimentación de nuestros jóvenes no dejan lugar a ninguna duda: los alumnos cada vez sufren más de sobrepeso y cada vez más hay un mayor porcentaje de alumnos obesos en nuestras aulas. La evolución es imparable y podríamos decir que en la actualidad entre un 15 a un 20% de los alumnos menores de 18 años sufre de obesidad en mayor o menor grado. Esta tendencia ha hecho saltar todas las alarmas entre los sectores sanitarios de nuestro país, cosa que ha quedado plasmada en diversos simposios y estudios que se han llevado a cabo en España en los últimos años.

Esta situación no ocurría hace 25 o 30 años, cuando en España el predominio de la dieta mediterránea aún resistía la invasión de la comida rápida (*fast food*), que con el paso de los años se ha impuesto de manera casi absoluta en los hábitos alimenticios de nuestros jóvenes. Los alumnos cada vez más consumen alimentos precocinados, bollería industrial, todo tipo de fritos y además beben en exceso bebidas carbonatadas que en su gran mayoría tienen demasiados azúcares. No es de extrañar, pues, que actualmente los alumnos españoles sean los más obesos de toda la Unión Europea; un triste record que no es para sentirse ni estar nada orgullosos.

La salud de nuestros jóvenes y por ende la de los que se harán cargo del futuro de nuestro país en pocos años está en entredicho. Un país civilizado y que lucha por ofrecer un futuro mejor a sus ciudadanos debe de cuidar un aspecto fundamental de su sociedad que no es otro que el de la nutrición de los jóvenes. Muchas familias no son conscientes de los problemas graves que los hábitos actuales en relación a la alimentación están causando y pueden llegar a causar en los jóvenes. No se trata de desarrollar una actitud paternalista o excesivamente protectora sobre los jóvenes; si no muy al contrario, se trata de desarrollar hábitos de vida saludables para luchar de manera eficaz contra una de las mayores amenazas que se cierne sobre la salud de los adolescentes, que no es otra que el sobrepeso o la obesidad a edades tempranas en el desarrollo evolutivo del ser humano.

Para tal fin es fundamental analizar cuáles son esos malos hábitos que se han ido incorporando en nuestra sociedad en los últimos años en el plano alimenticio, estudiar porqué dichos hábitos no son buenos para el desarrollo equilibrado de nuestros adolescentes y proponer iniciativas y actuaciones para erradicar los malos hábitos y promover nuevas actitudes hacia la alimentación que favorezcan un crecimiento equilibrado de nuestro organismo, lo que sin duda fomentará el equilibrio emocional y físico y evitará el desarrollo de enfermedades como la obesidad, la diabetes o complicaciones cardiovasculares a edades demasiado tempranas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

2. LOS MALOS HÁBITOS NUTRICIONALES DE NUESTROS ALUMNOS.

Los hábitos de nuestra sociedad han cambiado mucho en los últimos años. Actualmente en la mayoría de las familias españolas existe al menos un vehículo, lo que ha producido un aumento del sedentarismo en todos los niveles. Antiguamente se andaba más para ir al trabajo, para ir al colegio o para realizar diversas actividades. Hoy en día utilizamos el coche para ir a cualquier lado, para llevar a los hijos al colegio, para realizar la compra o incluso para ir al cine. No cabe duda, nos hemos vuelto mucho más cómodos y esta actitud de manera inconsciente se la estamos transmitiendo a nuestros jóvenes con todas las consecuencias negativas que puede tener a largo plazo en la salud de nuestros hijos.

Pero ¿cuáles son esos malos hábitos que ponen en peligro la salud de los adolescentes? La respuesta no es simple y tampoco existen unos hábitos marcadamente diferenciados que fomenten el desarrollo de la obesidad; sin embargo, sí existen ciertos hábitos que unidos a otros factores como el sedentarismo, pueden desencadenar un desarrollo prematuro de esta enfermedad en los jóvenes adolescentes. De entre esos hábitos perjudiciales podríamos destacar los siguientes:

2.1. Consumo excesivo de alimentos fritos: patatas fritas, gusanitos, etc. Tal es el caso de las bolsas de patatas fritas de diversas formas y sabores que nuestros alumnos suelen consumir bien sean durante los recreos de la jornada lectiva o bien en sus hogares. Incluimos aquí su consumo exagerado tanto en casa como en los establecimientos de comida rápida que tanto abundan en los centros comerciales o en cualquier ciudad o pueblo de nuestra geografía. Las patatas fritas se han convertido en un alimento básico en la alimentación de nuestros adolescentes. No se trata de prohibir el consumo de las mismas, sino más bien de tener una moderación para evitar el aumento de los niveles de azúcar en la sangre que a la larga pueden provocar distintos tipos de diabetes.

2.2. Consumo excesivo de golosinas: chicles, caramelos, etc. Es lo que vulgarmente denominamos “chucherías” y que al igual que el exceso de fritos, se ha convertido en un hábito muy común entre los jóvenes que la consumen en clase, en casa o en sus momentos de ocio. No se trata de prohibirlas, como dijimos antes, sino más bien de tener un consumo razonable y equilibrado. Como siempre se ha dicho: los excesos alimentarios sean de una manera u otra se pagan a la larga, y el elevado consumo de chucherías provoca exceso de azúcar y grasa en nuestro organismo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

2.3. Consumo excesivo de alimentos precocinados: pizzas, pastas, etc. La pasta en general y especialmente las pizzas se han convertido en uno de los alimentos más solicitados y más demandados por nuestros jóvenes. Como hemos comentado anteriormente, no se trata de prohibir su consumo, sino más bien moderarlo, ya que el exceso de pasta y de pizzas, provoca un aumento de hidratos de carbono, lo que provoca un elevado nivel de glucosa en sangre.

2.4. Consumo excesivo de bollería industrial: dulces, bizcochos, pasteles, etc. Es aquí donde encontramos uno de los problemas más serios para nuestro organismo ya que el consumo excesivo de dulces y de bollería en general, produce un aumento de la glucosa en nuestro organismo, pero además produce un aumento del colesterol lo que a la larga puede perjudicar muy seriamente nuestra salud sobre todo en lo relativo a las enfermedades cardiovasculares. Hay que decirlo claro: el consumo en exceso de dulces y de bollería industrial produce unos efectos muy negativos en nuestra salud, por lo que debemos de controla drásticamente su consumo.

2.5. Consumo excesivo de bebidas carbonatadas: refrescos, colas, zumos, etc. El consumo de éstas ha reemplazado casi por completo el consumo de un alimento tan básico como es el agua. Parece increíble que hayamos sustituido el consumo del alimento más básico que existe en la tierra por bebidas fabricadas a base de azúcares, glucosa, colas y demás compuestos que por supuesto son mucho más perjudiciales para nuestra salud que el consumo de agua. Como bien es sabido, el beber en exceso refrescos y zumos de distintos sabores provoca un excesivo nivel de azúcares en nuestro organismo con las consiguientes consecuencias negativas en nuestra salud a largo plazo.

En general y como bien comentamos en la introducción del presente artículo, nuestros jóvenes han ido sustituyendo hábitos sanos y saludables para nuestra salud por otros nada saludables y en la mayoría de las veces importados de países anglosajones. Tal es el caso del consumo excesivo de los alimentos descritos en el presente apartado, lo que hace que juntos o por separados, pongan en jaque nuestro organismo y nuestra salud. El cambio radical de una dieta rica en fibras, legumbres y verduras a una basada en el exceso de grasas y azúcares, no ha traído nada bueno para nuestros jóvenes; sino más bien lo que ha traído es un preocupante aumento de la obesidad a edades que hasta hace pocos años era prácticamente impensable. Los especialistas médicos de nuestro país y de otros países desarrollados han dado la voz de alarma: si mantenemos este nivel de obesidad en los jóvenes, las generaciones de dentro de 10 o 20 años, van a tener problemas muy serios de salud, lo que mermará sin duda la igualdad de oportunidades sociales al igual que las expectativas en el aumento futuro de la esperanza de vida. Por tanto, se imponen medidas urgentes y nuevos hábitos de vida si queremos evitar esta especie de epidemia que nos invade.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

3. CONSECUENCIAS FISICAS Y PSICOLOGICAS DE LA OBESIDAD A EDADES TEMPRANAS.

Una vez analizados los principales errores alimentarios que suelen cometer nuestros jóvenes, es necesario constatar las principales consecuencias que pueden ocasionar en nuestro organismo tales hábitos. Pero para ello es necesario partir de la base que aparte de dichos errores, nuestros alumnos y nuestra sociedad en general ha ido abandonando poco a poco otros hábitos saludables como la práctica regular de algún tipo de deporte. El ser humano está hecho para moverse, para andar, correr o practicar distintos tipos de ejercicio físico, pero nuestra sociedad debido fundamentalmente a los avances tecnológicos y a los nuevos hábitos de vida, ha ido abandonando tales hábitos saludables por lo que a primera vista parece ser lo más cómodo: el sedentarismo, que está íntimamente asociado a actividades como ver la televisión, jugar con el ordenador, la consola de video juegos o simplemente pasarse demasiadas horas sentando delante del ordenador navegando por la red.

La carencia de ejercicio físico de manera regular unida a unos hábitos alimenticios poco saludables han hecho que nuestros jóvenes cada vez más estén más gordos, más obesos y más expuestos a enfermedades que hace pocos años apenas tenían incidencia entre los adolescentes. De tal manera que podríamos clasificar las consecuencias de tales hábitos en dos grandes subgrupos.

3.1. Principales consecuencias físicas.

La obesidad en mayor o menor grado asociada al sedentarismo y a los hábitos alimenticios poco saludables pueden producir enfermedades como:

➤ *Diabetes tipo II.*

Esta enfermedad se puede dar a cualquier edad y está íntimamente relacionada con la dificultad de la insulina, que produce nuestro páncreas, en recorrer nuestro organismo debido a la resistencia del exceso de grasa acumulada. Suele estar relacionada con una dieta deficiente, baja actividad física y exceso de peso en nuestro organismo, especialmente alrededor de nuestra cintura. Por tanto es un enfermedad seria que si no es tratada a tiempo, puede producir complicaciones en nuestro organismo como por ejemplo la denominada retinopatía en la vista, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal o incluso producir la amputación de algún miembro de nuestro organismo. Aunque cabe destacar para evitar alarmismos, que tratada a tiempo tiene muy buenas perspectivas evitando incluso la utilización de medicamentos como la insulina para su regularización.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

➤ *Mayor incidencia de ciertos tumores.*

En consonancia con el aumento de la obesidad y la diabetes en adolescentes, se ha observado una mayor incidencia de ciertos tipos de tumores cancerígenos como por ejemplo el de colon, el de tiroides, el de esófago, el renal además del de endometrio en el caso de las mujeres. También y concretamente en aquellos alumnos que además sufren de diabetes severa, se ha detectado un mayor incremento de tumores de páncreas, de recto además del cáncer de mama sobre todo en las mujeres. Es por tanto la obesidad una de las principales causas en el desarrollo prematuro de ciertos tipos de tumores, que a la larga pueden desencadenar mayores complicaciones a edades más adultas.

➤ *Enfermedades cardiovasculares.*

El exceso de grasa en el organismo puede producir hipertensión a edades tempranas, exceso de colesterol en sangre, aumento de triglicéridos además de problemas hepáticos graves. Tan grave es el problema, que algunos especialistas aseguran que si no paramos esta tendencia en los próximos años, nuestros alumnos tendrán menos esperanza de vida que algunos expertos estiman en casi trece años menos. Por tanto, urge una actitud y una predisposición decidida por parte de todos para cambiar esta tendencia de manera definitiva.

3.2. Principales consecuencias psíquicas.

Aparte de las enfermedades que pueden llegar a desarrollar los alumnos obesos y que hemos descrito anteriormente, debemos de tener en cuenta que los alumnos que sufren de obesidad o sobrepeso pueden sufrir trastornos psicológicos estrechamente relacionados con esta problemática. Vivimos en una sociedad muy influenciada por la moda, por la publicidad y por los cánones de belleza que nos imponen las marcas de ropa o de cosméticos. Se impone un prototipo de belleza en el que el hombre y la mujer son fundamentalmente delgados y esbeltos. No se concibe a un joven obeso como el prototipo de belleza actual ya que la mayoría de los jóvenes tienden a seguir la moda y los estereotipos que imponen la sociedad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

Por tanto, a la larga los alumnos que sufren obesidad en mayor o menor grado están más avocados a sufrir cierto rechazo social e incluso a ver como su autoestima baja en demasía ya que se ven fuera de los cánones de belleza que imponen las marcas de moda y los medios de comunicación que estamos viendo constantemente. Todo esto puede incluso conducir a trastornos psicológicos más graves relacionados con la alimentación como pueden ser la bulimia o la anorexia. Dichos trastornos tienen como fundamento las ansias de los jóvenes de estar delgados a toda costa para lo cual se imponen unas dietas hipocalóricas en exceso lo que puede incluso poner en peligro sus vidas debido a la extrema delgadez en que pueden incurrir.

Otra complicación muy común es la de la bulimia, que está íntimamente relacionada con las ganas y el deseo de no estar “gordo.” La bulimia se puede presentar a cualquier edad y se manifiesta por un deseo compulsivo e incontrolable de comer en exceso. Las personas que padecen este trastorno no pueden reprimirse y se dan un auténtico “atacón” de comida que más tarde expulsarán del organismo mediante un vomito provocado. Este trastorno puede ser muy preocupante ya que afecta al individuo desde el punto de vista físico y psicológico. En el plano físico puede producir alteraciones gástricas, complicaciones cardíacas, afecciones de la faringe y del esófago además de problemas en la piel. En el plano psíquico puede producir ansiedad, estrés, depresión, baja autoestima y máxima preocupación por la alimentación con episodios de altibajos.

Si la bulimia es un trastorno preocupante, la anorexia lo es más aún. Esta enfermedad está íntimamente relacionada con los cánones de belleza de la sociedad actual y afecta en mayor medida a mujeres adolescentes que a hombres. No existe una causa concreta para su desarrollo sino más bien un cúmulo de causas que pueden provocar el desarrollo de este trastorno. Una persona anoréxica vive obsesionada por estar delgada, por no engordar, por estar a la moda; pero llega un momento en que pierden la noción de la realidad al no ver que están perdiendo demasiado peso y que están poniendo en peligro su salud. Las personas anoréxicas suelen presentar extrema delgadez y palidez y si la enfermedad no es tratada a tiempo puede provocar incluso la muerte. Aparte de los trastornos psicológicos que conlleva la anorexia, desde el punto de vista físico es muy preocupante ya que puede provocar problemas intestinales, estomacales, cutáneos, cardíacos, disminución de la masa ósea, amenorrea, anemia y otras complicaciones muy graves para la salud.

Por tanto, no debemos olvidar que la obesidad o el sobrepeso de nuestros jóvenes pueden producir el desarrollo de trastornos graves de la alimentación y producir, por decirlo de alguna manera, el efecto contrario al pasar de un exceso de peso a una falta del mismo. Es por tanto necesario, concienciar a los jóvenes obesos a que la mejor solución es seguir una dieta controlada para reducir peso y así evitar las enfermedades que hemos descrito al principio de este apartado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

4. LA SOLUCIÓN: UNOS HABITOS DE VIDA MÁS SANOS.

Una vez estudiados los malos hábitos nutricionales de nuestros alumnos, así como las posibles complicaciones físicas y psíquicas que a la larga puede ocasionar la obesidad y el sobrepeso en nuestro organismo, es necesario definir unas pautas de actuación para frenar el incremento espectacular que se ha producido en los últimos años. Para tal fin, debemos centrar nuestros esfuerzos en los tres ámbitos en los que los alumnos se desarrollan de manera habitual: la familia, los amigos y el instituto.

4.1. La familia.

Es aquí donde se deben poner las bases para un cambio radical en los hábitos de vida de nuestros alumnos. El padre y la madre deben enseñar a comer a los alumnos de manera equilibrada y natural. Debemos de centrarnos en la alimentación de los hijos, de educarlos en la comida sana y beneficiosa para su salud física y psíquica. Por tanto, debemos empezar volviendo a lo tradicional, a lo de siempre, a la comida hecha con sentido y con interés. Debemos de abandonar los hábitos importados, especialmente la comida rápida que tanto daño está haciendo en la salud de nuestros jóvenes y de los que no son tan jóvenes.

Es necesario volver a la dieta mediterránea por sus beneficios más que probados sobre nuestra salud. Debemos empezar por incorporar de manera habitual y rutinaria el consumo de fruta especialmente aquellas de temporada, de verduras, hortalizas, legumbres, pescados no grasos, carnes magras, así como el consumo moderado de pan y de aceite de oliva. Aunque al principio será difícil cambiar los hábitos de los jóvenes, es necesario comenzar poco a poco hasta conseguir que éstos entiendan y vean que lo que están comiendo es lo mejor para ellos, que aparte de los beneficios para la salud, es uno de los mejores métodos para reducir la obesidad y de sus posibles complicaciones a largo plazo.

Pero aparte de volver a la comida tradicional, es necesario que las familias enseñen estos hábitos saludables y que lo vivan con sus hijos como algo habitual y normal. Es necesario que las familias entiendan que la comida rápida es la peor herencia que pueden dejar a sus hijos. Pero sin duda alguna, lo más importante, aparte de volver a la dieta tradicional, es fomentar el ejercicio físico para así contrarrestar el sedentarismo que tan extendido está en nuestra sociedad. Los alumnos y los padres deben entender que el ser humano no está concebido para estar todo el día viendo la televisión, navegando por internet o jugando con las consolas. El ser humano para tener un equilibrio correcto debe practicar ejercicio físico ya que este ayuda a combatir la obesidad, a bajar los niveles de azúcar y a producir efectos beneficiosos en nuestro organismo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

4.2. Los amigos.

El alumno adolescente pasa gran parte de su tiempo junto a sus amigos o grupo de amigos bien sean del propio instituto o incluso del lugar de residencia. Es en esta relación de amistad en donde los alumnos suelen desarrollarse desde el punto de vista social y afectivo. Es dentro del grupo de amigos, donde los alumnos también muestran sus hábitos de vida y los comparan con los demás. Es dentro del grupo donde se suelen comentar actividades diarias como la alimentación, el ocio o incluso el deporte. Pero sin embargo, es en este apartado donde es más difícil de concienciar a los jóvenes en la necesidad de tener unos buenos hábitos alimenticios o de vida en general.

Los jóvenes no suelen reflexionar sobre los aspectos negativos que puede tener una dieta poco equilibrada en el desarrollo de la obesidad o del sobrepeso. Ellos normalmente suelen actuar dentro de los cánones que impone la sociedad como comer palomitas en el cine, beber coca cola en el Burger, pedir patatas fritas en el restaurante o comprar golosinas o chucherías en el kiosco. En la mayoría de los casos existe un rechazo casi generalizado a adoptar dietas y alimentos sanos por el simple hecho de que en sus propias casas no están acostumbrados a los mismos.

Hoy por hoy es muy raro que un alumno pida una ensalada, verduras salteadas, legumbres, pescados o frutas cuando salen juntos a cenar o a comer. Lo más normal es que cuando lo hacen suelen pedir los menús clásicos que imponen los restaurantes de comida rápida sin pensar en las consecuencias nutricionales que hemos comentado a lo largo del presente artículo. Es por tanto necesario trabajar desde dentro de la familia y con los alumnos para concienciarlos que la comida rápida debe ser sustituida por una dieta más equilibrada y que no pasa nada por comerse una pieza de fruta, unas verduras o incluso pescado cuando se sale a comer con los amigos. Será entonces cuando empecemos a poner las bases de una alimentación sana y de unos mejores hábitos de vida.

4.3. El instituto.

El centro educativo es el lugar idóneo para fomentar nuevos hábitos de vida más saludables para los alumnos y para todos en general. Enseñar a comer bien, a seguir una dieta equilibrada siguiendo el ejemplo de la dieta mediterránea o a fomentar el ejercicio físico regular para evitar la obesidad, es una de las mejores armas que tenemos los docentes y en general toda la comunidad escolar. Es en el instituto y en casa donde se tiene que hacer mayor hincapié en empezar a cambiar los hábitos alimentarios para poder acabar con esta epidemia que amenaza nuestro futuro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

Una de las primeras medidas a tomar en el ámbito educativo es tomar el tema de la alimentación y de los hábitos de vida en serio. No basta con dar una charla de vez en cuando para concienciar a los alumnos, es necesario que las autoridades educativas se conciencien de la necesidad de incorporar en el currículo este tema. De esta forma, en distintas materias como Ciencias Naturales, Educación para la ciudadanía, Ciencias Sociales o incluso en las horas de tutoría, se podrían abordar de manera más profundidad estos temas. El alumno aprendería, dentro de las distintas materias que componen el curso, que el adquirir unos hábitos de vida saludables, es algo muy importante a la hora de combatir la obesidad.

Deberíamos hacer mayor hincapié en enseñar a nuestros alumnos la esencia de la dieta mediterránea, qué alimentos debemos comer de manera moderada y cuales debemos comer de manera ocasional. Es de nuevo necesario recordar que alimentos tales como las verduras, frutas, legumbres, hortalizas, pescado, leche, carnes magras y aceite de oliva entre otros, deben formar parte de nuestra alimentación diaria atendiendo a la clásica pirámide alimentaria y que alimentos como los dulces, la mantequilla, los embustidos y bollería entre otros deben de ser tomados de manera ocasional.

Pero además es fundamental, que los centros educativos adopten políticas que fomenten el consumo responsable y la alimentación equilibrada de nuestros alumnos. Para tal fin, no tiene ninguna justificación que el bar de cada centro siempre esté vendiendo todo tipo de golosinas, chucherías o dulces a los alumnos que lo solicitan ya que así, poco favor se le hace a la lucha contra la obesidad. No podemos vencer esta especie de epidemia si en los centros educativos no se pone control a la venta de alimentos que va en contra del desarrollo equilibrado del alumnado. Es por tanto, una medida necesaria la de controlar la venta indiscriminada de alimentos no recomendables desde el punto de vista nutricional.

Por otro lado, también es necesario fomentar la práctica de ejercicio físico dentro del ámbito escolar, para tal fin, los profesores de educación física, deben promover, aparte de sus actividades normales de clase, todo tipo de actuaciones deportivas para que los alumnos practiquen y hagan ejercicio físico. Jugar al fútbol, al baloncesto, al tenis, practicar natación o hacer senderismo, entre otras, deben ser actividades que los alumnos puedan practicar dentro y fuera del centro educativo. Dichas actividades deben fomentar mejores hábitos de vida para así combatir y prevenir de manera eficaz la obesidad y el sobrepeso a edades tempranas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

5. CONCLUSIÓN.

A lo largo del presente artículo hemos intentado exponer de manera clara el constante incremento de la obesidad y el sobrepeso en nuestros alumnos. También hemos analizado las enfermedades que desde el punto de vista físico y psíquico pueden aparecer como consecuencia de una mala alimentación. Además hemos sugerido una solución a los problemas de obesidad y sobrepeso, que necesariamente pasan por cambiar radicalmente nuestros hábitos de vida empezando por cambiar nuestra alimentación, hacerla más sana siguiendo los preceptos de la dieta mediterránea además de fomentar la práctica de algún tipo de deporte para combatir el sedentarismo que va íntimamente asociado a la obesidad y viceversa.

Los expertos en medicina de todo el mundo no tienen ninguna duda al respecto: o cambiamos los hábitos alimenticios de nuestros jóvenes, o éstos padecerán en un futuro cercano una serie de enfermedades hasta hace poco impensables a esas edades lo cual repercutirá de forma alarmante en su calidad y esperanza de vida. La solución está en las manos de los padres, de los alumnos y de los profesores. Todos podemos conseguir revertir esta tendencia imparable hacia la obesidad y el sobrepeso, empezando por una cosa tan simple y fácil como es cambiar nuestros hábitos de vida.

6. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.

- Lajusticia, Ana María (2005), *La alimentación equilibrada en la vida moderna*. Madrid. Edaf.
- Frontera, Pedro y Cabezuelo, Gloria (2005), *Conocer y cuidar al adolescente: guía para padres*. Madrid. Síntesis.
- Martínez Sopena, María José (2006), *Niños gorditos, adultos obesos*. Madrid. La Esfera de los libros.

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Luis Romero Lacal
- Centro, localidad, provincia: IES Reyes Católicos. Vélez-Málaga. Málaga.
- E-mail: Jromel65@terra.es