



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

“LA OBESIDAD EN LA EDAD ESCOLAR: FACTORES DETERMINANTES PARA SU APARICIÓN”

| |
|--|
| AUTORÍA JOSÉ ANTONIO COBOS PINO |
| TEMÁTICA SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN LA ESCUELA |
| ETAPA E. INFANTIL, E. PRIMARIA, ESO |

Resumen

Sin duda, la situación actual sobre la alimentación infantil y juvenil se está convirtiendo en un problema de salud pública con marcadas consecuencias sobre el rendimiento de los individuos en su quehacer diario, así como para desarrollar de manera normalizada sus actividades y obligaciones escolares. En 25 años se ha quintuplicado el número de niños/as y jóvenes obesos pasando del 4% en 1984 al 20% en 2009. Este dato está extraído de un estudio del Hospital Materno Infantil de Málaga en 2009.

La introducción en nuestra dieta de nuevos sabores y alimentos procedentes de otras zonas o lugares del mundo, como por ejemplo hamburguesas, pizzas, “perritos calientes”, bebidas con gas, etc. han tenido claras consecuencias en los hábitos alimenticios. No quiere decir esto que no sea posible consumir estos productos, sino que deben ser consumidos con equilibrio y unidos a una dieta rica en nutrientes esenciales.

Palabras clave

Comida basura, obesidad, nutrientes, alimentación, sedentarismo, adelgazar, medicamentos, ejercicio físico, dieta.

1. HÁBITOS SALUDABLES PARA COMER BIEN

¿Quiénes son responsables de educar en hábitos saludables? Toda la sociedad tiene responsabilidad en estos aspectos. Hay que decir que es obligación de todos los estamentos públicos incentivar la práctica de la actividad física y aplicar hábitos en la alimentación que fomenten un consumo equilibrado. Ahora bien, debemos tener en cuenta que estos hábitos alimenticios se adquieren en edades muy tempranas (entre los 2 y los 5 años), con lo cual los padres/madres y los educadores tienen una obligación de capital importancia en su desarrollo futuro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Sin educación alimenticia y con la aglomeración de publicidad en los diversos canales de televisión la posibilidad de habituar a estos individuos se hace harto complicada. Los especialistas en marketing agudizan su ingenio para captar la atención de los niños/as y chavales a través de anuncios televisivos atractivos, con imágenes luminosas, con regalos adjuntos a cada producto y con extraordinaria capacidad de rotación en las características de la estética y promociones del producto.

En marketing cuando se lanza un producto al mercado, este es testado entre sus consumidores y si es aceptado satisfactoriamente, antes de que pierda el interés del consumidor, lanzan alguna variación para incentivar su consumo. El “packaging”, envoltorio, es una herramienta muy utilizada en marketing y cuando hablamos de niños/as y chavales se acentúa a aún más. Sin duda, cuando una empresa pone un producto en la calle este tiene colores llamativos, posee potenciadores del sabor y siempre está en continuo cambio.

Los expertos en marketing exponen que como media un producto puede mantenerse en el mercado con el mismo formato unos seis meses. A partir de ahí, ya se va a producir algún cambio en las propuestas con la intención de causar en los clientes de edades tempranas y jóvenes, cautividad.

Calorías “vacías”, término que quiere decir, alimentos que poseen muchas calorías y que no aportan nutrientes ricos y beneficiosos para la salud. Las patatas fritas, las hamburguesas, pizzas en grandes cantidades y precocinadas, etc, son algunos ejemplos de productos ricos en calorías “vacías”. Al exceso de estas calorías hay que añadir, la escasez de agua y leche, sustituida por bebidas refrescantes y con alto contenido en gas.

Las consecuencias son el aumento de calorías y, por tanto, aumento del peso corporal.

2. EL DESAYUNO: EFECTOS BENEFICIOSOS

La alimentación adecuada también tiene que ver mucho con el momento del día en el que nos encontremos. Sin duda, hay que decir que los niños/as y los jóvenes en general, están siendo víctimas de la sociedad del siglo XXI. Prisas, estrés, ansiedad, vida sedentaria, etc. No podemos otorgarles a ellos toda la responsabilidad, es una cuestión social de alto impacto en la salud pública y de gasto social. Pero, la pregunta es, ¿es adecuada la ingesta de alimentos conforme a la costumbre española? ¿es lo más sano para nuestros niños/as y jóvenes? La respuesta es que existen grandes “vicios” que están asumidos por la sociedad y que la han normalizado en sus vidas. Por ejemplo, el desayuno. No le damos importancia al desayuno y es el momento del día más importante.

Debemos acostumbrar a nuestros hijos desde edades muy tempranas en la necesidad de realizar un potente desayuno. Sin embargo, las exigencias de la sociedad de la inmediatez y rapidez están provocando una gran pérdida de costumbres saludables que antes eran comunes. Esta es una obligación que, debido al trasiego diario y a las exigencias en nuestras actividades diarias provocan grandes alteraciones en la salud de los niños y jóvenes.

Los niños/as son expuestos a situaciones de nerviosismo y estrés y lo fácil es dar al niño bollería industrial y productos ricos en calorías vacías, que les aportan grasas y sensación de saciedad, pero que a la larga su salud queda mermada considerablemente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

3. IMPACTO EN LA FAMILIA Y LA INFANCIA: CONCILIACIÓN UNA NECESIDAD PARA LA SALUD FÍSICA, PSÍQUICA Y SOCIAL DE LOS NIÑOS Y JÓVENES

Los impactos en la familia y la infancia, y desde el punto de vista de las políticas sociales y del desarrollo de los servicios de atención a la infancia, es un elemento de gran relevancia en la sociedad del nuevo siglo. Sin duda, estamos atravesando por momentos de gran individualismo y desapego. Los lazos y relaciones sociales están pasando a un segundo plano en muchas familias, y los niños/as son los primeros perjudicados. Esto es uno de los grandes causantes de la situación por la que atraviesan los niños y jóvenes.

La falta de lazos familiares profundos y el escaso tiempo que se les dedica a sus necesidades, están provocando grandes carencias y una consecuencia de ello es la alimentación. La conciliación es un asunto clave en la actualidad: determina la disponibilidad (oferta) de trabajo femenino, las condiciones de trabajo de las mujeres empleadas y la demanda de trabajo, ya que una parte importante de empleos femeninos en los países con altas tasas de empleo se halla en sectores de atención a la infancia.

Condiciona también la participación de los hombres en las tareas y cuidados familiares, con su posterior impacto en el desarrollo de los vínculos entre padres e hijos, en la cohesión familiar y en la calidad de vida de la población masculina. La conciliación es un asunto que afecta al conjunto de la sociedad: a hombres y mujeres; población activa y dependiente, empresas y trabajadores, poderes públicos en distintos ámbitos sectoriales –sanidad, educación, servicios sociales, trabajo, hacienda...– como en los distintos niveles territoriales –estado central, comunidades autónomas y administración local.

Comporta costes y beneficios que se distribuyen de distinta forma y con distintos impactos entre las diversas partes implicadas, según unas otras opciones de política social. Desde una perspectiva social, la mejor resolución es aquella que comporte mayores beneficios y menores costes en conjunto. Sin embargo, ello requiere tener en cuenta valores que no son fácilmente mensurables (por ejemplo entorno a la calidad de vida, la formación de nuevas familias, el bienestar infantil o la cohesión social), y requiere por otro lado de un rol activo de las políticas públicas para conseguir una redistribución eficiente de recursos que haga factible esa mejor solución.

Si existe un beneficio público sostenible de nuestros sistemas de bienestar, solución global más eficiente y económica de atención a la población infantil, pero el coste es excesivamente soportado por las empresas, puede producirse una discriminación de la mujer en el mercado de trabajo. Por otra parte, si el coste es excesivamente soportado por las familias, puede producirse un retraso en la formación de nuevas familias y una disminución de la natalidad no deseados.

Conviene insistir una vez más en la falta de adecuación de nuestro sistema de bienestar las nuevas necesidades de las familias españolas, teniendo en cuenta que en España no ha producido todavía una reflexión en profundidad sobre cuáles son los cambios necesarios en el diseño global de las políticas sociales que requiere el paso de una familia tradicional basada en la complementariedad de roles a un nuevo régimen familiar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

4. ACTIVIDAD FÍSICA: EXIGENCIA Y NECESIDAD

La dieta tiene un gran impacto en la salud de las personas. Sin embargo, sin una adecuada práctica de actividad física las consecuencias sobre la pérdida de salud en la población se hace más acuciada. Si un niño/a practica alguna actividad física tiene grandes posibilidades de cuando llegue a edad adulta sea sano. Además de que cuando llegue a edad adulta habrá adquirido el hábito de practicar alguna actividad con regularidad.

La pantalla de TV, la del ordenador o las videoconsolas, son algunas de las razones que también se unen a la poca implicación, en muchas ocasiones, de los padres debido a las exigencias laborales. De nuevo, el marketing se encarga de cautivar a los chavales y los atrae con video juegos y programas de televisión atractivos que le obligan a pasar grandes cantidades de tiempo delante de la pantalla.

Pero no toda la culpa la tienen los padres, la inseguridad ciudadana y la planificación urbanística desmesurada desarrollada en la sociedad han tenido un impacto muy negativo en la aplicación de hábitos saludables. Jugar en la calle es una preocupación de los padres y ahora sus hijos/as se ven en la obligación de tener que realizar alguna actividad de ocio en sus propias viviendas o recintos cerrados, en los mejores casos y siempre con la vigilancia de los padres.

Los nuevos desarrollos urbanísticos, parecen que están siendo sensibles a esta circunstancia y están implementando medidas donde se reservan espacios de juego y recreo, así como edificios donde se desarrollen prácticas físico deportivas (pabellones deportivos, salas de barrio, pistas de atletismo, etc.).

John Maynard Keynes, el genial economista, habló del espantoso despilfarro de un sistema económico incapaz de apreciar el arte y la belleza.....Y sin embargo, si diésemos un corto paseo por las urbanizaciones periféricas de las principales ciudades europeas, por no hablar de las americanas o las asiáticas, descubriríamos la infame fealdad en la que esperamos que vivan grandes grupos de población mundial.

5. ALIMENTOS BASURA VERSUS ALIMENTACIÓN BASURA

Según el doctor Antonio Jurado del Hospital Materno Infantil de Málaga, no existe alimentos basura, sino alimentación basura. Esto quiere decir que estamos ante una problemática de educación en la población en general. Saber qué cantidad tomar, cuando tomarla y qué consecuencias tiene un exceso de esos alimentos en nuestra salud, es de vital importancia.

En el caso de las hamburguesas, es otro alimento que reporta grandes cantidades de grasas y su ingesta continuada y frecuente es poco saludable. Por tanto, es de gran relevancia activar políticas informativas y formativas en todos los ámbitos, no sólo a nivel escolar o familiar. También las iniciativas de la administración pública o incluso privada, tiene que decir mucho. Una empresa responsable es aquella que se implica adoptando políticas beneficiosas para la sociedad, por tanto, de interés público y social.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

De nuevo el impacto del marketing en la sociedad está presente. Publicidad en paneles luminosos, máquinas expendedoras de productos ricos en grasas y azúcar, etc. Si a todo esto le sumamos la escasa implicación de una familia en la aplicación de hábitos saludables, por ejemplo, si el niño/a ve que sus padres toman productos ricos en grasas, lo va a reproducir con casi total seguridad, si ve que no practican alguna actividad física, si los hábitos posturales o higiénicos no son frecuentes o si la televisión y el ordenador son fácilmente accesibles, sin control ninguno, estamos ante un individuo que reproducirá el mismo patrón cuando llegue a la edad adulta.

6. LA FIGURA DEL DOCENTE EN EL FOMENTO DE HáBITOS SALUDABLES

En la actualidad, existen numerosos programas, proyectos y campañas publicitarias en pro de los hábitos de vida saludables y en contra de todas aquellas conductas perniciosas para la salud (tabaco, drogas, obesidad, alcohol, sedentarismo, etc.). Somos conscientes de la importancia que ejercen los medios de comunicación, la imagen de la moda, la publicidad, los estereotipos y roles sexistas que influyen sobre nuestro alumnado.

Pero, no queremos dejar pasar esta oportunidad que nos brinda el hecho de ser docentes para poder inculcar estilos de vida saludables y conseguir que a través de los propios contenidos del currículo de Primaria y Secundaria como desde el propio área de Educación Física afianzar e impulsar hábitos saludables que repercutan en la imagen de nuestro alumnado, así como en el fomento de estilos de vida positivos que incidan en la eliminación de conductas negativas y perniciosas para la salud.

Sabemos, que esta gran influencia depende de numerosos factores sociales, ambientales y los propios de la persona. Los centros educativos tienen la función de dar los elementos necesarios para vivir una vida sana, productiva y feliz. Preparan para la vida y la educación y deben considerarse, por tanto, como una herramienta indispensable en la prevención y el profesorado desempeña, en este sentido, un papel fundamental.

El docente debe no sólo influir en nuestro alumnado, sino inculcar y fomentar todas aquellas conductas beneficiosas para el mantenimiento y mejora de la salud, extrapolando lo aprendido en la escuela a otros ámbitos de su vida. La trascendencia de las actividades resultará una pieza fundamental en la educación del alumno/a, que luego será adulto.

Sabemos que las acciones preventivas y promocionales están basadas en educar sobre lo que deberíamos hacer para mantener o mejorar nuestra salud. Pero, por el contrario observamos que los hábitos de vida saludables están lejos de ser una propuesta atractiva para la población en general.

Por ello, nos debemos plantear una propuesta basada en talleres sobre vida sana, (en factores tan importantes como la importancia de un desayuno saludable, con talleres de alimentación, baile, juegos, relajación antiestrés, cuidado de posturas, higiene bucodental, autoestima, junto con la importancia de la práctica del deporte, las actividades de ocio y tiempo libre) en las que la participación del alumnado tenga un carácter vivencial, desde una perspectiva integral, donde mente y cuerpo se interrelacionen.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Por un lado:

A) DIRIGIDOS HACIA EL ALUMNADO:

- Orientar y formar al alumnado en edades tempranas en beneficio de la creación de hábitos de vida saludables.
- Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo aceptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.
- Valorar la relación existente entre la imagen corporal, la autoestima y el bienestar físico, psíquico y social.
- Fortalecer y mantener conductas sanas saludables.
- Concienciar sobre la importancia de la higiene personal y aseo (higiene bucodental, corrección de posturas corporales, ...)
- Utilizar su bolsa de aseo después de la práctica deportiva.
- Desarrollar conductas de autocuidado y estilos de vida saludables.
- Valorar la importancia de las horas de sueño.
- Desarrollar y fortalecer en los alumnos/as una adecuada autoestima.
- Desarrollar en los alumnos/as el pensamiento analítico – crítico frente a la influencia de los medios de comunicación y publicidad.
- Adquirir nociones fundamentales sobre los peligros de las dietas excesivamente ricas en calorías, grasas, azúcares y de la falta de ejercicio físico.
- Aprender las etapas del crecimiento y la importancia de la alimentación en cada uno de ellas.
- Conocer las desventajas del consumo habitual de dulces y golosinas.
- Practicar deporte y actividades físicas en su tiempo de ocio.
- Valorar la importancia de llevar a cabo la realización del calentamiento antes de la práctica de la actividad física como de la realización de ejercicios de vuelta a la calma.

Por otro lado:

B) DIRIGIDOS AL PROFESORADO:

- Generar una dinámica de trabajo propicia para el encuentro personal, el intercambio de experiencias, la búsqueda de información y la exposición de ideas entre los miembros del grupo de trabajo.
- Desarrollar las herramientas necesarias para fomentar hábitos de vida sana.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Elaborar talleres sobre hábitos de vida saludable.
- Elaborar un dossier con las actividades propuestas que pueda ser consultado y utilizado posteriormente para facilitar nuestro trabajo en el aula y a su vez éste se pueda ampliar y/o modificar para su continua revisión y mejora.

Los **contenidos** estarán muy relacionados con los del currículo. En el caso de Educación Primaria, concretamente trabajaremos contenidos del área de Conocimiento del Medio y del área de Educación Física. Y los contenidos transversales de Educación para la Salud, Educación del Consumidor y Coeducación.

El objetivo es promover y facilitar que nuestro alumnado adquiera una comprensión significativa de su cuerpo y sus posibilidades, a fin de conocer y dominar actuaciones diversas que les permitan su desenvolvimiento de forma normalizada en el medio, mejorar sus condiciones de vida, crear hábitos de vida saludables, mejora de su autoestima, orientación sobre dietas saludables, higiene postural, aseo y cuidado corporal, horas de sueño adecuadas, conocimiento de las conductas perniciosas, orientación sobre la publicidad, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los/as demás.

Dadas las características propias de esta Etapa, los contenidos se tratarán de forma global, relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes.

CONCEPTUALES

- Conocimiento de hábitos saludables: indumentaria, alimentación, descanso, aseo.
- El cuerpo y la imagen corporal.
- Dietas sanas y equilibradas.
- Higiene postural.
- Aseo e higiene corporal (higiene bucodental).
- Publicidad y medios de comunicación.
- Hábitos nocivos (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo,...)
- Autoestima y autocuidado.
- Actividad física y deporte fuera del ámbito escolar.
- Calentamiento y relajación: lesiones.

PROCEDIMENTALES

- Realización de actividades físicas y deportivas valorando su propia imagen corporal y sus posibilidades.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Experimentación de las dos fases de la respiración, reposo y movimiento.
- Práctica de hábitos posturales y aseo personal.
- Utilización de su bolsa de aseo.
- Prevención de las lesiones deportivas: uso del calentamiento y vuelta a la calma.
- Toma de medidas antropométricas.
- Visualización de videos y fichas sobre hábitos de vida saludables.
- Charlas por personas externas al centro.
- Prácticas de higiene bucodental e higiene postural.
- Talleres de alimentación, actividades relacionadas con las frutas y las hortalizas.
- Talleres expresivos sobre la propia imagen corporal.
- Realización de actividades sobre la publicidad y los medios de comunicación.
- Asambleas sobre conductas positivas y negativas sobre nuestra salud.
- Realización de murales expositivos: Normas de hábitos saludables, dibujos orientativos, cómics, collages, etc.
- Realización de fichas.

ACTITUDINALES

- Valoración de su imagen, esquema corporal y sus posibilidades.
- Participación e interés en las actividades.
- Aceptación de su realidad corporal y la de sus compañeros/as.
- Valoración del consumo responsable.
- Confianza en si mismo/a.
- Espíritu crítico frente a hábitos negativos para la salud.
- Respeto y responsabilidad hacia el propio cuerpo y el de los otros/as.
- Aprecio de la actividad física como medio para su disfrute y mejora de la salud.

7. CONCLUSIÓN

La salud de las nuevas generaciones requiere de un compromiso general de toda la sociedad. No es una cuestión baladí la que tenemos entre manos y nuestros niños/as y jóvenes necesitan tener la información y formación adecuada para transformar los consejos y recomendaciones en hábitos de vida



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

saludables. Las organizaciones públicas y privadas deben ser el modelo a seguir y potenciar este modo de vida saludable entre todos los miembros de una sociedad.

La familia tiene que involucrarse en la alimentación de sus hijos/as y mejorar su dieta y en la realización de prácticas deportivas. No será posible para los profesionales en educación crear en el alumnado esos hábitos si la familia no es parte activa.

8. BIBLIOGRAFÍA.

- Sáinz, M. López, C y Van den Boom, A. (2002). *Educación para la Salud. La Alimentación y la Nutrición en Edad Escolar*. Madrid: Publicaciones CEAPA.
- Ruiz Pérez, L.M. (1997). *Desarrollo Motor y Actividades Físicas*. Madrid: Gymnos.
- Briones González, E. y Merino Merino, B. Nutrición Saludable. Prevención de los trastornos alimentarios. *Guía Convenio Colaboración Ministerios de Sanidad y Consumo, Educación y Cultura e Interior (2002)*. Extraído el 12 de octubre 2009.
http://www.msps.es/ciudadanos/proteccionSalud/docs/guia_nutricion_saludable.pdf
- Jurado Ortiz, A. (2008). *Trastornos conducta alimentaria*. Psiquiatria.com (2008). Extraído el 11 de octubre de 2009.
http://www.psiquiatria.com/noticias/trastornos_infantiles/tr_de_la_conducta_alimentaria/38764/

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Antonio Cobos Pino
- Centro, localidad, provincia: CEIP "Miguel Hernández", Arroyo de la Miel, Málaga
- E-mail: jcobos2001@hotmail.com