

04 de abril de 2007

Según reveló estudio realizado en 503 escolares de la Región Metropolitana

- La investigación llevada a cabo por la Escuela de Posgrado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile también detectó que el bajo consumo de lácteos es un elemento que podría favorecer el exceso de peso.

Entre los factores que influyen en la obesidad destacan los hábitos alimentarios inadecuados. Para analizarlos la alumna del magíster en Ciencias Biológicas con mención Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, Carolina Aguilar, realizó el 2006 un estudio en 503 escolares de segundo año básico de la Región Metropolitana.

La investigación, que fue parte de un proyecto Fonis orientado a indagar sobre los elementos determinantes del exceso de peso en escolares, reveló que sólo el 35% de los estudiantes cena, cifra que es significativamente inferior en obesos. Asimismo, detectó que el 25% de los niños come tres o más colaciones diarias, incluidos snacks que tienen gran aporte calórico, mientras que el consumo de verduras y frutas es muy bajo.

De igual manera el estudio permitió concluir que en los menores es habitual la ingesta de jugos y bebidas, más de 400 ml diarios. Por el contrario, el consumo de lácteos es reducido.

“Queríamos saber cuál es el efecto que tiene la escuela en la determinación del peso en los escolares, por eso elegimos a estos niños pertenecientes a siete comunas de la capital (Independencia, Renca, San Miguel, Lo Espejo, Ñuñoa, Santiago y Quinta Normal). Lo primero que nos llamó la atención fue que el 50,4% tenía exceso de peso, esto es relevante porque en una muestra aleatoria pudimos pesquisar que el 25% sufría de obesidad y el otro 25% de sobrepeso”, recalca la doctora Patricia Bustos, médico nutricionista de la Universidad de Chile, quien dirigió la tesis de la estudiante paraguaya Carolina Aguilar.

La doctora Bustos añade que para hacer las mediciones se aplicaron dos encuestas, una alimentaria de 24 horas y otra de hábitos. Ambas fueron respondidas por las madres de los niños. “Aún así es difícil saber con precisión todo lo que comen los menores porque, por ejemplo, algunos pueden llevar dinero a la escuela o alimentarse con la colación de un compañero. Además, a veces ocurre que, por diversos motivos, las personas no entregan toda

la información al profesional que los está encuestando, ello impide que se haga un resumen apropiado de las calorías”, plantea la doctora Bustos.

De hecho, no se pesquisó una diferencia significativa entre la cantidad de calorías que ingerían los niños con exceso de peso y los normales.

En tanto, a través de la encuesta se pudo corroborar que los obesos son más sedentarios: el 43% de sus madres reconocieron que sus hijos pasaban más de tres horas diarias frente al televisor y que no hacían mucho ejercicio, cifra que se contrapone al 13% de las madres cuyos hijos tenían un peso normal.

Riesgo inminente

Uno de los factores de riesgo para la obesidad es que los niños se salten una de las cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, onces y cena. “Nos percatamos que muchos escolares se acuestan sin comer y buena parte de ellos son los que tienen exceso de peso. Lo inconveniente de esta costumbre es que, probablemente, los menores picotean alimentos al final del día o amanecen con mucho apetito”, apunta la doctora Bustos.

En ese sentido es indispensable que haya una correcta distribución de la ingesta energética, así como es importante que las porciones y los tipos de alimentos sean los indicados. “Hay que comer fruta y verdura al menos cinco veces por día y es fundamental que los niños dejen de consumir tanto jugo y bebida, sobre todo porque en muchos casos estos productos están reemplazando a la leche”, resalta.

En ese punto, la doctora Bustos llamó la atención en que los niños debieran recibir diariamente alrededor de 800 mg de calcio, cifra que se obtiene al tomar cuatro tasas de leche o reemplazando alguna de ellas con yogur, quesillo o queso.

“En resumidas cuentas, según nuestro estudio, no cenar aumenta el riesgo de obesidad en 1,8 veces y consumir pocos lácteos lo hace en 2,3 veces. Por lo tanto, el llamado a los padres y niños es a que se alimenten respetando las cuatro comidas diarias pero consumiendo

cantidades adecuadas, con la variedad requerida y dejando de lado las colaciones en base a productos que sólo aportan calorías y grasas. De igual modo deben consumir más lácteos, reducir la ingesta de bebidas y hacer más ejercicio”, concluye.