

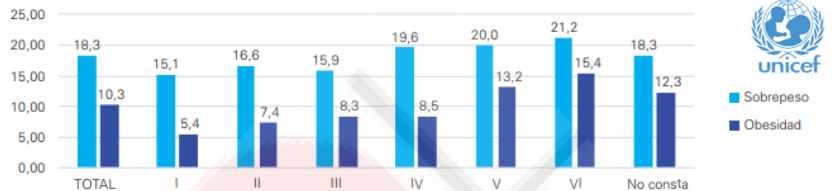


## SOBREPESO y OBESIDAD

### La importancia del entorno, la familia

La obesidad no se contagia pero si se predispone por el entorno en donde se desarrolla el niño.

Sobrepeso y obesidad infantil de 2 a 17 años. Porcentaje según sexo, clase social y ocupación



I: Directores/as y gerentes de establecimientos de 10 o más asalariados/as y profesionales tradicionalmente asociados/as a licenciaturas universitarias. II: Directores/as y gerentes de establecimientos de menos de 10 asalariados/as, profesionales tradicionalmente asociados/as a diplomaturas universitarias y otros/as profesionales de apoyo técnico. Deportistas y artistas. III: Ocupaciones intermedias y trabajadores/as por cuenta propia. IV: Supervisores/as y trabajadores/as en ocupaciones técnicas cualificadas. V: Trabajadores/as cualificados/as del sector primario y otros/as trabajadores/as semicualificados/as VI: Trabajadores/as no cualificados/as

Varios estudios<sup>1</sup> demuestran que los niños que crecen en un entorno con altos índices de obesidad, tienen mayor posibilidad (casi el doble) de ser obesos, ya que tienden a normalizarlo, haciendo más difícil la tarea de prevención.

### DATOS DE LA OMS

En 2016, había 41 millones de niños menores de 5 años con sobrepeso o eran obesos, hoy se estima un 8% más.

Además 340 millones de niños y adolescentes entre 5 y 19 años con sobrepeso u obesidad, y el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso y el 13% eran obesos



La toma de **CONCIENCIA** y el nivel de **IMPLICACIÓN de la familia** constituyen aspectos cruciales para que los más jóvenes adopten estilos de vida saludables. La importancia de dar un buen ejemplo y ser modelos a seguir es crucial en este tema.

Entornos con estilos de vida poco saludables, alimentación incorrecta y sedentarismo, aumentan nuestro riesgo de sufrir exceso de peso, lo que supone no sólo un gran impacto a nivel físico y emocional, con afectación de nuestra imagen y autoestima, sino también problemas de salud derivados de las enfermedades no transmisibles y crónicas asociadas (enfermedades cardiovasculares, HTA, diabetes, ciertos tipos de cáncer como el de colon y trastornos del aparato locomotor) y en consecuencia, una reducción de nuestra calidad de vida.

### LOS PADRES DEBEMOS DAR EJEMPLO:

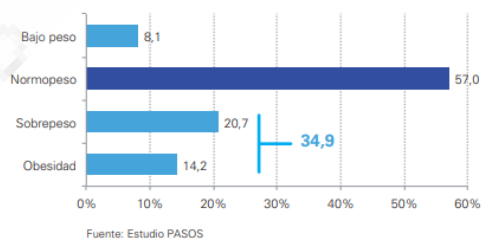


- ⊕ Aumentar el consumo de **fruta, verdura y legumbres**, y también una dieta balanceada de **cereales integrales y frutos secos**
- ⊕ Reducir la ingesta de **bollería industrial, comida procesada y azúcares**
- ⊕ Realizar actividad física intensa: **60 minutos** diarios niños / 30 minutos diarios adultos
- ⊕ **Facilitar el transporte activo:** ir a la escuela caminando o en bicicleta.

CAUSA PRINCIPAL DE LA OBESIDAD:

**DESEQUILIBRIO ENTRE LO QUE COMEMOS Y LO QUE GASTAMOS.**

Porcentaje de sobrepeso y obesidad infantil según el IMC, 8 a 16 años (2019)



Evolución de la obesidad infantil en España (2000-2019) según el IMC y la obesidad abdominal (%). Estudios EnKid y PASOS

