

Campaña contra la malnutrición infantil

Estudio
nutricional
GRATUITO
para niños en
edad escolar



Clínica
Nutriestética
Nutrición · Medicina · Estética

Avda. de Colón 43, bajo - Logroño - 941 245 219 - preguntanos@nutriestetica.com

"La obesidad en niños y adolescentes de entre 5 y 19 años se ha multiplicado por 10 en los últimos 40 años"
OMS

"En España empiezan a aparecer niños de 5 y 6 años con la presión arterial alta o con resistencia a la insulina"



Es frecuente que el término de malnutrición lo asociemos directamente a una desnutrición, a un déficit en la alimentación. Como la propia palabra nos muestra, una malnutrición como tal, hace referencia a una mala alimentación, un desequilibrio en la ingesta que puede ser tanto deficitaria, creando un estado de desnutrición, como en exceso, estado que conocemos como **obesidad**.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud): "**La obesidad en niños y adolescentes de entre 5 y 19 años se ha multiplicado por 10 en los últimos 40 años**, y si esta tendencia se mantiene en el tiempo para el año 2022 prevalecerá la obesidad sobre la insuficiencia ponderal".

Por ello, desde **Clínica Nutriestética** queremos invitar a los padres de niños en edad escolar a **realizar a sus hijos un estudio nutricional totalmente gratuito en la clínica**. En este estudio, les preguntarán acerca de sus hábitos de vida y alimentación y nuestras nutricionistas les aconsejarán o recomendarán una serie de pautas, consejos, correcciones... en caso de ser necesarias.

*Clínica Nutriestética realizará **gratuitamente** un estudio nutricional niños en edad escolar cuyos padres así lo soliciten.*

La obesidad, junto con el sobrepeso, están definidos como una acumulación en **exceso de grasa que supone un riesgo para la salud**. A día de hoy, cuesta que sea reconocida como una enfermedad pero puede que hoy lo acabemos percibiendo de otra forma.

¿Qué riesgos conlleva?

Riesgo de padecer enfermedades crónicas como pueden ser **hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia...** Con un efecto dañino a todos los niveles, incrementando así el riesgo cardiovascular de sufrir infartos, ictus o también insuficiencia renal, cáncer, ceguera... problemas de morbilidad y también de mortalidad.

En España empiezan a aparecer niños de 5 y 6 años con la presión arterial alta o con resistencia a la insulina... Enfermedades de adultos en niños a causa de la obesidad.

¿Cómo influye este estado en los niños y adolescentes?

El niño que adquiere un sobrepeso u obesidad en sus primeros años de vida tiene muchas probabilidades de continuar en la misma situación en su etapa adulta. Hay estudios que demuestran que existe una relación directa entre haber padecido obesidad infantil y la aparición, además temprana, de enfermedades crónicas en la edad adulta y también podría verse afectado su desarrollo educativo y psicosocial.

¿Que está causando que nos veamos en este punto?

En la sociedad en la que vivimos nos encontramos constantemente expuestos a un tipo de **publicidad que nos incita a consumir alimentos poco o nada saludables** y especialmente diseñados para atraer a los niños, ricos en azúcares para complacer su paladar y a su vez, ser mejor admitidos que otras opciones más sanas. Saber leer el etiquetado nutricional de lo que compramos y sus ingredientes y no guiarnos por su envoltorio podría ayudarnos a tomar una elección consciente. El desconocimiento en la materia, es decir, en educación nutricional, nos lleva a cometer errores que de forma inconsciente acabamos contribuyendo a que los hábitos adquiridos en la primera etapa de vida del niño no estén encaminados a una forma de vida saludable con sus consiguientes efectos.

El factor económico también es a tener en cuenta ya que a día de hoy puede ser un obstáculo para llenar la cesta de la compra de alimentos como la fruta, verdura, pescado, aceite de oliva... siendo más accesible otros productos menos adecuados.

El ritmo de la semana, la falta de tiempo para organizar el menú o para cocinar en casa nos lleva a tirar de opciones menos sanas pero más rápidas para salir del paso que sin querer, no favorecemos nada a este aspecto.

El sedentarismo junto con las tecnologías que hoy en día utilizan de entretenimiento es también un factor a tener en cuenta, el equilibrio entre lo que comemos y el gasto que hacemos es la clave para no entrar en un sobrepeso.

¿Qué os invitamos a hacer?

El modelo familiar es el modelo que más influye en los pequeños de la casa. Es su referente a largo plazo, imitan lo que ven en casa y eso es lo que aprenden y repiten. Es desde este punto donde os invitamos a que toméis conciencia de cómo lo estáis haciendo en vuestros hogares, ver si hay algo que podamos mejorar y **encaminarnos hacia un estilo de vida saludable** para garantizar un futuro mejor.

La obesidad infantil es un problema de salud pública y os animamos a que no lo dejéis a un lado como si nada pasara y que tomemos responsabilidad. Sabemos que a muchos de vosotros os preocupa que vuestros hijos se queden con hambre o que coman menos de lo que necesitan para cubrir sus requerimientos, son miedos de unos padres que quieren lo mejor para sus hijos.