

## **El sobrepeso y los niños.**

**Por Cristina Jáuregui**

Me recuerdo sentada a la mesa del comedor lista para la cena que podía ser enchiladas, pan dulce, enfrijoladas, tamales, huevos con machaca, tostadas, quesadillas y miles de platillos deliciosos, todos acompañados de un café con leche y azúcar.

Se que esta misma escena se estaba repitiendo en muchos de los hogares de nuestro querido México. Durante muchos años esa fue la dieta del mexicano, niños y adultos comíamos la comida tradicional mexicana, en el desayuno, la comida y la cena, sin miedo a subir de peso. El tema del sobrepeso definitivamente no era un tema de sobremesa, ni siquiera era un tema a tratar, las estadísticas no nos hablaban de un problema de obesidad que hoy llega a epidemia mundial.

¿Qué fue lo que paso? ¿Cómo pasaron muchísimas generaciones alimentándose de esa manera sin tener problemas? ¿Qué produjo el sobrepeso en nuestros niños? ¿Por qué ahora está prohibido por los nutriólogos cenar como cenábamos?

Todos los artículos que nos hablan al respecto intentan darnos soluciones al problema, dietas, métodos, ejercicios. Nos dicen que los carbohidratos son veneno, que si ahora la grasa no hay que comerla, que solo una tortilla al día, etc. Pero no he encontrado ninguno que nos explique con claridad el ¿Por qué? de este problema y como solucionarlo.

Nos dicen que los factores genéticos podrían ser la causa, pero esta explicación no basta para resolver el conflicto. También nos hablan de que ahora los niños ingieren mas calorías pero hacen menos ejercicio. La típica explicación del equilibrio genético. Hay que comer menos y correr mas.

La verdad es que lo que sí ha cambiado de manera muy clara es la forma como vemos al cuerpo hoy, las tendencias nos exigen desde todos los ámbitos (y lo podemos observar claramente en la publicidad) que tengamos un cuerpo delgado, pero muy delgado. Y esto era imposible que no llegara a nuestros niños y niñas. Hoy sabemos que los factores sociales sí influyen en nuestro comportamiento de manera clara y definitiva

Antes hacíamos deportes porque era divertido, nos gustaba hacer deportes, lo disfrutábamos y el sentido que le dábamos era mover el cuerpo, hacer equipos, divertirnos. Hoy a nuestros hijos les exigimos hacer deporte para que bajen de peso. Y muchos de ellos ni siquiera lo necesitan, están bien, tienen buen peso, pero la exigencia social de ser delgados que ha llegado a los padres y madres de familia, pone parámetros muchas veces inalcanzables.

Tenemos ejemplos de niños, niñas, adolescentes, en revistas periódicos, la televisión, que no son mexicanos, que tienen unos rasgos faciales diferentes con cuerpos que van al extremo de la delgadez. Y nos parecen bellos, y les exigimos de manera implícita y muchas veces explícita a nuestros hijos que se parezcan a ellos.

Muchos de estos niños y niñas pueden estar pasando por problemas de Bulimia, anorexia, vigorexia y todas las exias posibles, pero no nos detenemos a pensarlo. No estoy promoviendo de ninguna manera la obesidad, estoy muy clara en que todos los excesos son malos.

Pero me asombra enormemente cuando mi hija de 13 años me dice "Mamá es que ahora los cuerpos normales, no son bellos"

¿Cuál es el parámetro de belleza? ¿Quiénes son bellos y quienes no? ¿Quién lo decide?

La realidad ahora nos pega de lleno en la cara y en las estadísticas, niños y niñas con problemas de alimentación severos, niños y niñas con sobrepeso. En definitiva algo estamos haciendo mal.

Mi propuesta puede ser polémica pero vale la pena darla a conocer. Creo que debemos hacer un alto y dejar de pensar todo el tiempo en el físico, deberíamos de ayudarles a nuestros hijos a hacer contacto con su cuerpo y las señales de hambre y saciedad. Ayudarlos a reconocer que es lo que realmente quieren comer o tal vez solamente tienen sed. Dejar de hablar de calorías, dietas, básculas y no poner a la comida en la categoría de veneno.

Enseñarles a nuestros hijos que todos los cuerpos son bellos y todos son diferentes y a respetar la diferencia, a que amen y respeten también su propio cuerpo.



## BLOG



CRISTINA  
*Jáuregui*

Con respecto al deporte, volver a encontrar el gusto por hacer un deporte, porque es divertido, porque no existe otra forma de mover el cuerpo de esa manera y eso me da fortaleza, me mejora el estado de animo y me mantiene mas sano.

Es sabido por todos que a lo que mas le ponemos atención se multiplica, si solo pongo atención al peso, tendré seguro problemas de peso.

Si amo mi cuerpo, lo cuido y lo respeto, seguro tendré un cuerpo sano y enseñaré a mis hijos a hacer lo mismo. Esto se multiplicara en las generaciones por venir.