

Rosa Pastor Villalonga

## NUTRICIÓN INFANTIL II

En el artículo anterior hablaba del desequilibrio nutricional que tienen los niños. Hacía mención de los hábitos tan perjudiciales para la salud, que se imponen hoy en día en esta sociedad en la cual vivimos, que repercute de forma negativa para el niño, que luego será adulto.

El 60 % de las patologías crónicas están relacionadas con los desequilibrios nutricionales.

Es triste ver en la televisión, periódicos, y demás medios de comunicación, como mientras unos niños se mueren de desnutrición, otros paradójicamente sufren sobrepeso.

Nosotros en esta zona donde vivimos, afortunadamente tenemos a nuestro alcance un exceso de alimentos a nuestra disposición, en cualquier momento y de cualquier clase, lo que repercute en notables errores a la hora de comer.

Porque no es lo mismo alimentarse que nutrirse. Alimentarse es ingerir cualquier tipo de comida indiscriminadamente, es un acto consciente y voluntario, pero en cambio la nutrición no depende de nuestra voluntad, es darle a nuestro cuerpo los nutrientes o sustancias contenidas en los alimentos, con o sin valor energético, imprescindibles para el funcionamiento humano, y de la vida, algunos en más cantidades, otros apenas con unos pocos miligramos, como son las vitaminas y los minerales, pero en las cantidades adecuadas.

La alimentación permite vivir, la nutrición en cambio crecer, una alimentación suficiente y una nutrición equilibrada condicionan la vida plena y desarrollo completo.

Estamos bombardeados de publicidad especialmente de productos alimentarios, no siempre los más recomendables para el cuerpo, un ejemplo de ello lo tenemos en la bollería industrial, cómoda para emplear cubriendo la carencia de un desayuno incompleto, elaborada con grasa saturada animal o vegetal no muy saludables, harina y azúcares, lo que aporta gran cantidad calórica y grasa poco recomendable, favorecedoras del colesterol y su consecuencia: la arteriosclerosis.

La comida "chatarra" antes llamada basura, quizás de manera excesivamente despectiva. Consiste en una mezcla de hidratos de carbono y grasas saturadas poca proteína y excesivas calorías. Alimentan pero no nutren adecuadamente y, al ser de uso frecuente entre los niños, propician tanto el aumento de peso como diferencias nutricionales ocasionadas por el marcado desequilibrio en la dieta, también repercuten negativamente las bebidas edulcoradas cada día demás impacto en nuestra sociedad. Así como también debemos considerar el aumento de chucherías y golosinas que muchas veces son utilizadas como premio, y que sólo favorecen a la caries dental y desplazan la ingesta de otros productos nutritivos (proteínas, vitaminas, minerales,...).

Otro factor a tener en cuenta para prevenir la obesidad infantil es la vida sedentaria que llevan los niños de hoy en día, apenas hacen ejercicio, y se han cambiado los juegos de la calle por videoconsolas, ordenadores, y sobre todo televisión, que suele ser de unas cuatro horas diarias, lo que incita muchas veces a comer aperitivos de forma continuada que pueden alcanzar cifras astronómicas en el recuento calórico diario. Todo esto unido a la falta de ejercicio contribuye de forma decisiva a la progresiva obesidad.



En resumen, los dos grandes pilares fundamentales a tener en cuenta para tener una vida sana y plena son: la alimentación adecuada y el ejercicio físico.

-La alimentación adecuada si no la podemos conseguir con alimentos tradicionales podemos ayudarnos con alimentos funcionales, los cuales harán que nuestro cuerpo obtenga los nutrientes necesarios en cantidades adecuadas.

Porque los niños que hoy tienen sobrepeso o son obesos se convertirán en adultos, que con tan sólo 35 o 40 años pueden llegar a sufrir los riesgos y complicaciones cardiovasculares propios de una persona de 60 años o mayor. La alerta la acaban de lanzar dos estudios publicados en la revista The New England Journal of Medicine, y el pronóstico no es nada bueno. Según indican, las actuales tasas de obesidad infantil tendrán graves consecuencias tanto en el ámbito social como de salud pública, y la única receta para atenuarlas es la prevención. (Fuente: El País 8-01-2008).

-El ejercicio físico tiene una influencia primordial en la adquisición de la masa ósea en la época del crecimiento y desarrollo.

Estos conceptos no son nuevos, ya Hipócrates decía. Si hay alteración en la alimentación o deficiencia en el ejercicio " el cuerpo enfermará".

