



4 PASOS PARA PREVENIR LA OBESIDAD EN TU FAMILIA

La obesidad dentro de las familias puede desarrollarse como resultado de tener malos hábitos alimenticios, de la inactividad física o de la misma genética. Por ello y para ayudar a prevenir la obesidad en tu familia, el *Centro Médico de la Universidad de Rochester* (URMC) sugiere lo siguiente:

1. Trabaja para cambiar los hábitos alimenticios y los niveles de actividad de tu familia.
2. Sé un modelo para que todos lleven una alimentación saludable y practiquen actividad física.
3. Limita el tiempo de uso de pantallas a menos de dos horas por día.
4. Mantén la despensa abastecida con botanas y bocadillos más saludables.

RECUERDA: Tu peso está vinculado a tus genes y al entorno familiar, pero ¿cuáles son estos vínculos exactamente? ¿Qué tanto influyen tus genes en tu peso? ¿Qué papel juega tu entorno?

Las últimas investigaciones sobre la obesidad en las familias revela que los hijos de padres con sobrepeso tienen un 80 por ciento de probabilidades de desarrollarlo. Podrías sentirte tentado a pensar que esto se debe, en su mayoría, a la predisposición genética familiar, pero los investigadores han demostrado que el vínculo entre la genética y el peso representa solo una pequeña parte de ese 80 por ciento. **Lo que parece importar más es tu ambiente familiar.**

Así que comienza con estos pasos y verás como tú y tus seres queridos le ganan la batalla a la obesidad. Asimismo, no olviden consultar al médico y a un especialista en nutrición para que los guíen en este caminar que, como toda familia, deben realizar en equipo.

Vía: ClickISalud