



## COMIDAS FAMILIARES POSITIVAS EVITAN SOBREPESO EN NIÑOS

Un estudio de publicación reciente afirmó que **comer en un ambiente positivo, tranquilo y familiar podría tener un efecto que ayude a evitar el sobrepeso o la obesidad en los niños**. Para realizar el estudio los investigadores vieron varias horas de videos grabados durante comidas familiares.

Estas grabaciones se obtuvieron cuando los investigadores pidieron a 120 familias que grabaran sus comidas por medio de dispositivos móviles para posteriormente estudiar los videos. Para sus observaciones los investigadores tomaron en cuenta el tiempo de la comida, las porciones servidas, la interacción entre los miembros de la familia y como todos estos factores influenciaban en el peso del niño.

El estudio determinó que **los niños al parecer tienen una menor propensión a desarrollar sobrepeso si en las comidas familiares hay conversaciones agradables, se dan incentivos positivos y no hay algún tipo de alboroto cuando el niño se porta mal**.

Jessica Berge, la autora principal del estudio afirmó que en las casas de niños con sobrepeso *“había un ambiente menos positivo en la mesa [...] En general era algo más caótico»*.

Los investigadores aseguraron que los niños con peso normal tenían por lo general comidas familiares con conversaciones alentadoras y en las que los miembros de la familia disfrutaban de la compañía de los demás.

El equipo determinó que la negatividad a la hora de comer se podría relacionar con el sobrepeso. Berge señaló que las comidas familiares deben ser oportunidades para dar lecciones a los niños sobre sus tareas y sus problemas.



## COMIDAS FAMILIARES POSITIVAS EVITAN SOBREPESO EN NIÑOS

Se encontró también que los niños que presentaban sobrepeso tenían una mayor tendencia a comer en otras habitaciones de la casa. Tan sólo el 30 por ciento de las comidas de los niños con sobrepeso fueron en la sala, contrastando con el 17 por ciento de los niños con un peso normal.

La doctora Berge aseguró que **las comidas familiares positivas y regulares contribuyen a darle al niño una estabilidad para tener hábitos alimenticios sanos** y tener una menor probabilidad de tener sobrepeso, debido a que se les da una sensación de seguridad en sí mismos.

Según el estudio tres de cada cinco familias tenían encendida a la hora de la comida algún tipo de pantalla (televisión, teléfono móvil o videojuego). Este fenómeno se repitió en los niños con sobrepeso y en aquellos con un peso normal.

Melinda Sothorn de la Facultad de Salud Pública de la Universidad Estatal de Luisiana aseguró que el estudio parece indicar la importancia del comportamiento de los padres para enseñar a los niños a servirse porciones saludables y a tener un buen modelo de rol como padres.

Los especialistas detallaron que a pesar de encontrar una asociación entre las rutinas de comida familiar y el desarrollo de sobrepeso en los niños, no se comprobó una relación causal.

Vía: ClickISalud