



LA IMPORTANCIA DE LIMITAR LA TV PARA PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL

Limitar la TV y, por lo tanto, los anuncios televisivos de alimentos y bebidas azucarados, salados y ricos en grasas podría ayudar a reducir la obesidad infantil, así lo sugieren investigadores británicos mediante un estudio publicado en la revista PLOS Medicine.

Para el trabajo, un grupo de niños miró la publicidad de estos productos entre las 5:30 a.m. y las 9 p.m. **Si todos esos anuncios se retiraran durante dichas horas, la cantidad de niños con obesidad entre las edades de 5 y 17 años se reduciría en un 5%,** y la cantidad de niños con sobrepeso se reduciría en un 4%, reveló el estudio.

Esto **equivaldría a evitar la obesidad en 40 mil niños,** y a evitar el sobrepeso en 120 mil, dijeron los investigadores.

«Las **medidas que tienen el potencial de reducir la exposición a la publicidad de alimentos menos saludables en la televisión podrían hacer una contribución significativa a la reducción de la obesidad infantil**», señaló Oliver Mytton, líder del estudio y profesor clínico académico en el Centro de Investigación de la Dieta y la Actividad de la Universidad de Cambridge, junto con sus colegas.

Los autores también dijeron que no les fue posible explicar a fondo todos los factores que afectarían el impacto de una política, si se implementara.

«Los niños ahora consumen medios de una variedad de fuentes, haciéndolo cada vez más de servicios en línea y a pedido. Por ello, **para brindarles a todos los niños la oportunidad de crecer saludables, es importante asegurarse de que esta publicidad no se mueva simplemente a la franja horaria de las 9 a las 10 pm, sino que además se retire de los servicios en línea**», concluyeron.

Con base en lo anterior, **es importante que como mamá y papá tomes acción y limites el uso de TV y pantallas en tus hijos**, pues sumado al problema de la publicidad que promueve el consumo de alimentos chatarra, también está el de la inactividad física, que aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad. Así que mientras las autoridades implementan políticas, tú establece reglas en casa para cuidar la salud de tus niños.

