



¿CÓMO PUEDE LA FAMILIA EVITAR CASOS DE OBESIDAD INFANTIL?

En la actualidad, lamentablemente, los casos de obesidad infantil son cada vez más comunes. **Diversos motivos han ocasionado que los niños sean más propensos a presentar exceso de peso, lo cual pone en riesgo su salud integral a corto, mediano y largo plazo.**

La buena noticia es que la mejor forma de combatir la obesidad infantil se encuentra al alcance de todos, pues el apoyo de la familia puede resultar fundamental para evitar que los niños presenten problemas con su peso, indicó un experto.

La influencia de la familia, en cuanto hábitos alimenticios y de actividad física se refiere, desempeña un papel de suma importancia en el desarrollo de la obesidad infantil, manifestó Miguel Escalante Pulido, jefe del Servicio de Endocrinología y Unidad Metabólica del Hospital de Especialidades del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) Jalisco.

Importancia del entorno familiar

De acuerdo con el experto, que la familia inculque hábitos saludables desde la infancia puede contribuir a prevenir el desarrollo de esta problemática en la vida adulta de los pequeños.

Este apoyo resulta fundamental, ya que “los niños que tienen sobrepeso u obesidad entre los tres y los seis años de edad, 90% de ellos tendrá este mismo problema en la etapa adulta”, dijo Escalante Pulido.

Recomendaciones

Para fomentar hábitos saludables en familia, el especialista destacó que los familiares deben apoyarse mutuamente.

“Si una persona está a dieta, o intenta una alimentación más sana, y los demás no lo están apoyando, se va a sentir aislado”, indicó. Por ello, **“si alguien [de la familia] entra en un plan de alimentación, todos los miembros deben apoyarlo”**, apuntó.

