

LA UAT COLABORA CONTRA LA OBESIDAD

En la frontera de
Tamaulipas el
49%
de escolares
presentan obesidad

Entrevista a las doctoras Rocío M. Uresti Marín, coordinadora de la carrera de Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos y MSP Octelina Castillo Ruiz, coordinadora del Consultorio Nutricional y Laboratorio de Artes Culinarias de la UAM Reynosa - Aztlán, UAT.
Por Genaro Arcos Navarro
Revista CienciaUat.

Al aumentar la edad del infante se acrecienta el sobrepeso y la obesidad, llegando a una prevalencia alarmante de 49% en los escolares de 10 a 12 años (en la zona de Reynosa como región fronteriza),

de acuerdo a las diferentes investigaciones que ha realizado la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), a través de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos.

Las causas del sobrepeso y la obesidad son: el alto consumo de comida rápida, la excesiva ingesta de bebidas con altos niveles de azúcar (refrescos embotellados, jugos, entre otros), omitir el desayuno y consumir comida rápida en la colación, tener ambos padres con obesidad o sobrepeso, actividad fundamentalmente sedentaria del tiempo libre, con una gran disponibilidad de entretenimientos como la televisión, las computadoras y los videojuegos, indicaron las catedráticas de la máxima casa de estudios



INFANTIL

Rocío Uresti Marín y Octelina Castillo Ruiz, coordinadoras de la investigación "Patrón Alimenticio y Evaluación Nutricional de niños en edad escolar en Reynosa, Tamaulipas".

Ante estos estilos de vida alimentaria, habrá una intervención nutricional de los escolares en Reynosa, Tamaulipas, por medio de un proyecto Fronterizo de Salud donde se implementará el programa "Escuela Saludable", en coordinación con la Organización Panamericana de la Salud. Incluyendo orientación nutricional a padres de familia, maestros y encargados de cooperativas escolares, utilizando el juego "Armando A. Nutricio", creado por investigadoras de la UAT, para que las personas (los jugadores)

aprendan a distribuir las sustancias nutritivas en la formación de huesos, piel, sangre, órganos, músculos, energía y grasa, y de esta forma se evite el sobrepeso y la obesidad.

Armando A. Nutricio consta de un tablero con los diferentes alimentos, en los cuales se mencionan los nutrientes que contienen (proteínas, grasas, vitaminas, calcio, hierro, agua y minerales), explicó la doctora Uresti Marín, coordinadora de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos, de la Unidad Académica Multidisciplinaria, UAM Reynosa - Aztlán.

Cada jugador tiene derecho a un turno para posicionarse en una casilla determinada de alimentos. Armando A. Nutricio con-

siste en que el jugador moverá su ficha en el tablero el mismo número de casillas que señalen los dos dados, no habiendo problema de que varios jugadores ocupen la misma casilla, acotó.

Conforme se va avanzando en el juego, se anotarán en el tablero de puntos los valores de los nutrientes que contiene cada alimento señalado en la casilla en la cual el jugador ha caído, dijo la maestra Octelina Castillo Ruiz, coordinadora del Consultorio Nutricional y Laboratorio de Artes Culinarias de la UAM Reynosa - Aztlán.

El tablero de puntos está formado por siete bloques: huesos, piel, sangre, órganos, músculos, energía y grasa, los cuales se lle-



El juego "Armando A. Nutricio" fue creado por investigadoras de la UAT para que las familias (los jugadores) aprendan a distribuir las sustancias nutritivas evitando el sobrepeso y la obesidad.

narán de acuerdo al número de puntos que el jugador haya ganado o perdido en el recorrido del tablero, detalló.

Cuando se hallan llenado todos los cuadros de las proteínas de todos los bloques del tablero de puntos, se deberán anotar los puntos de las proteínas que sobran en el bloque de energía debido a que el cuerpo transforma el exceso de proteínas en energía. Una vez lleno el bloque de energía, los puntos obtenidos se anotan en el bloque de grasa (normal, sobrepeso, obeso), ya que el cuerpo almacena el exceso de nutrientes (grasa, carbohidratos y proteínas) como grasa, indicó la Dra. Uresti Marín.

Si el jugador ya ha llenado su cuerpo (todos los bloques) pero tiene un exceso de grasa (obesidad o sobrepeso) deberá seguir jugando hasta perder el exceso de la misma a través de las casillas especiales (refrigerador, alacena, gimnasio), dijo.

El ganador será aquel que en su tablero de puntos tenga un equilibrio nutricional en función de los alimentos en que "cayó" en cada turno en el tablero principal, logrando una masa corporal normal y por lo tanto saludable. El juego Armando A. Nutricio fue diseñado para que las

familias al jugarlo aprendan el valor nutricional de los alimentos y con ello adopten buenos hábitos alimenticios, comentaron las investigadoras de la UAT.

DIAGNÓSTICOS NUTRICIONALES



Dra. Rocío Uresti Marín.

Para la doctora Rocío Uresti Marín y la maestra Octelina Castillo Ruiz, coordinadoras de la investigación, "La obesidad está asociada con significativos problemas de salud en la infancia y es un importante y temprano factor de riesgo en gran parte de la morbilidad y mortalidad del adulto. En cuanto a los factores de riesgo, son evidentes en la obesidad in-

fantil las interacciones entre factores genéticos, biológicos, psicológicos, socioculturales y ambientales".

OBESIDAD RIESGO DE SALUD PÚBLICA

Ellas afirman que el estado de salud de una población refleja el nivel de desarrollo social y económico que ha alcanzado un país. Aún cuan-

do esta realidad ya se conocía desde hace mucho tiempo, es hasta en la última década cuando se reconoce la importancia que ha adquirido el estudio de la diversidad cultural, dirigiéndose a una alta ingesta de alimentos sobre todo en niños menores, que más tarde influyen al desarrollo de la obesidad convirtiéndola en un riesgo de salud pública.



Mtra. Octelina Castillo Ruiz.

En el estudio sobre la obesidad infantil que recién han terminado la doctora Uresti Marín y la maestra Castillo Ruiz establecen que desde 1993 los estadounidenses tuvieron una amplia variedad de opciones de alimentos. Incluyendo a la dieta más de 9200 nuevos productos como: cereales, pizza, pastas, vegetales con arroz, ensaladas, tacos y burritos, entre otros. Son tantas las opciones de alimentos, que si no hay un control en la ingesta del niño, adolescente o adulto, llega a la "sobre nutrición" clasificada en algunos grados de obesidad. Datos más recientes nos muestran el efecto de esta dieta variada en el cambio alimentario, reflejado en un aumento en el consumo de grasas saturadas y el colesterol, que son elementos que van relacionados con enfermedades cardiovasculares.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

En función de la investigación sobre la obesidad infantil, las catedráticas Rocío Uresti Marín y Octelina Castillo Ruiz hacen las siguientes recomendaciones para mejorar los hábitos alimenticios a los menores en edad escolar.

- Incluir **3 raciones** de frutas y **3 raciones** de verduras en el programa de alimentación.
- Realizar al menos **30 minutos** de ejercicio diario.
- **2 horas** frente al televisor como máximo.
- Fomentar en los niños el **hábito del desayuno** y de convencerlos del beneficio que este aporta al desarrollo cognitivo.
- Preparar el **desayuno con anticipación** y reservar el tiempo suficiente para consumirlo.
- Ofrecer **alimento variado y colorido** en un marco agradable y familiar, ya que invita a una mejor aceptación de las raciones ofertadas y en compañía se estimula un consumo más adecuado.
- Favorecer la ingesta de **bocadillos preparados en casa**, frutas y lácteos, sin abusar de los embutidos, patés y quesos con alto contenido de grasas y sodio.

Obesidad: se considera actualmente un problema de **SALUD PÚBLICA**

Destacan las profesionales de la Salud Nutricional que a lo largo de los últimos 50 años se ha producido un cambio importante en el patrón de consumo alimentario en los países desarrollados y en vías de desarrollo. Lo anterior si bien ha significado una mejoría en la salud de los individuos y una mayor expectativa de vida para la población en general, también ha dado lugar a un aumento importante en la aparición de las enfermedades crónico degenerativas (Síndrome Metabólico Hipertensión arterial, *Diabetes mellitus*, *Dislipidemias*, *Arterioesclerosis*, entre otras), muchas de las cuales se inician en la edad pediátrica, aunque se expresen clínicamente en la mayoría de los casos, a partir de la cuarta década de vida.

Los cambios que ha experimentado la dieta occidental, son un consumo elevado de alimentos de origen animal, una disminución de los alimentos de origen vegetal –fundamentalmente verduras, tubérculos, legumbres y cereales– y la presencia de una gran cantidad de productos refinados de alta densidad energética. Esto supone un aumento de la ingesta energética a partir de grasa total, grasa saturada e hidratos de carbono simples en una sociedad donde los cambios de estilos de vida han conducido a una progresiva disminución de la actividad física, señaló la coordinadora de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos.

Los estudios epidemiológicos revelan que existe una estrecha relación entre el tipo de dieta actual y la aparición de las enfermedades cardiovasculares, *diabetes mellitus*, caries dental, obesidad, osteoporosis, y diversos tipos de cáncer. Es difícil determinar cuantitativamente en qué proporción la dieta es responsable de la aparición de estos problemas de salud, pero lo que



sí podemos afirmar es que por medio de modificaciones dietéticas pueden disminuirse algunos factores de riesgo, argumentó la coordinadora del Consultorio Nutricional y Laboratorio de Artes Culinarias de la UAM Reynosa - Aztlán.

EPIDEMIOLOGÍA DE LA OBESIDAD INFANTIL EN MÉXICO

Las investigadoras de la UAT concluyeron que la obesidad, actualmente es un problema de salud pública a nivel mundial. En México, diversos estudios han documentado una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad. La Encuesta Urbana de Alimentación y Nutrición en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México (Enurbal) de 1995,

encontró una prevalencia de sobrepeso y obesidad de 13.6% en niños menores de cinco años. Uno de cada cinco niños presentaba sobrepeso y obesidad, con mayor frecuencia en los residentes de las zonas urbanas como lo indica un estudio efectuado por el doctor Rivera Donnamarco, en 2007. En México, la obesidad ocupa el cuarto lugar entre las diez enfermedades no transmisibles notificadas con mayor frecuencia por las unidades médicas institucionales. En nuestro país, la prevalencia de obesidad en niños preescolares es de 5.4% y en escolares varía de 19 a 38%, dependiendo del área geográfica estudiada, y es mayor en niños de la región norte del país de acuerdo con Martín Menchaca (2006).¹¹