



9 de Junio de 2006

Obesidad: Epidemia entre los Niños Hispanos

Por LA SENADORA ESTATAL DE TEJAS LETICIA VAN DE PUTTE, R. Ph.

Alrededor de 39 millones de hispanos viven en los Estados Unidos, convirtiéndonos en el grupo minoritario más grande y de mayor crecimiento. Y es que estamos creciendo en más de una forma; la epidemia de la obesidad es una de ellas y está poniendo en riesgo la salud y el bienestar de nuestros niños.

Estudios recientes demuestran que los niños hispanos son más propensos a sufrir de sobrepeso que los niños de otras razas. Las razones son complejas, entre éstas los factores culturales juegan un papel muy importante. La falta de educación y bajos ingresos también son factores que contribuyen a que las familias no estén lo suficientemente educadas en temas de salud y nutrición. Con el crecimiento de la población inmigrante, vemos muchos niños bilingües recién llegados a los Estados Unidos prefiriendo las comidas americanas llenas de calorías a los platos tradicionales con menos calorías.

La mala nutrición y la falta de ejercicios no solamente causan obesidad. Otras enfermedades como diabetes e hipertensión muchas veces ocurren como causa de la obesidad. Hemos visto una incidencia en el incremento de estas enfermedades en la población latina, contribuyendo aún más a las discrepancias de salud que ya afectan a los latinos.

Sabemos por experiencia e investigaciones que la manera más efectiva de lidiar con el problema de la obesidad infantil es educando a los padres. Estudios han demostrado que los programas dedicados a las familias son clave en ayudar a los niños a escoger mejores opciones dietéticas y de ejercicios.

Como farmacéutica y legisladora, he trabajado para que se discuta este problema a nivel estatal en mi estado de Texas. Yo propuse que el distrito escolar calcule en índice de masa total de cuerpo (Body Mass Index, BMI), para que los padres estén informados y tengan una mejor idea de estado de salud de sus hijos. Este índice, que mide la cantidad de grasa en el cuerpo basándose en la estatura y el peso, puede ayudar a determinar la salud del estudiante y de esta manera protegerlos de enfermedades terminales como la apnea de sueño, enfermedades de la vesícula, hipertensión, problemas en las coyunturas, anorexia y bulimia.

A nivel federal, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en conjunto con el Hispanic Communications Network, lanzó un programa para proveer información de

nutrición a nivel nacional basado en el reporte del USDA *2005 Dietary Guidelines for Americans* y en el sistema de consejos de comidas de MyPyramid.

Las barreras de lenguaje prevén que las familias latinas tengan acceso a información de salud vital. La meta de nuestra campaña es educar a la comunidad hispana sobre MyPyramid, la cual provee guías dietéticas y de nutrición, alienta a la población a hacer mejores selecciones de comidas y mejora la manera en que se hace actividades físicas.

El programa ofrece pasos simples y alcanzables para que las familias puedan cambiar el estilo de vida de sus hijos y disminuir el riesgo de sobrepeso y obesidad. Estos pasos incluyen:

1. Incremento en el consumo de frutas y vegetales
2. Disminuir el consumo de refrescos y otras bebidas con azúcares
3. Disminuir el consumo de comidas con mucha grasa
4. Servir cantidades apropiadas (no demasiado)
5. Disminuir el tiempo que se emplea en ver televisión
6. Fomentar las actividades físicas
7. Incrementar la participación familiar en las comidas.

Para más información sobre cómo hacer mejores decisiones sobre la comida, visite www.mypyramid.com y presione en el botón de español.

Siguiendo estos simples pasos hoy puedes mejorar la salud, nutrición y el porcentaje de actividad física de nuestros niños. Podemos animarlos a tomar decisiones que les ayuden a vivir una vida más larga, saludable y feliz. Simplemente no podemos criar a una generación de niños encadenados a la obesidad. Su vida y su futuro dependen de nosotros.

La Senadora Leticia Van de Putte, farmacéutica por más de 26 años, está en su tercer término como senadora del distrito 26 del estado de Texas. A nivel nacional, la senadora Van de Putte es miembro y ex presidente de la Unión Nacional de Legisladores Estatales Hispánicos (National Hispanic Caucus of State Legislators) y recientemente fue elegida como la primera presidenta latina de la Conferencia Nacional de Legisladores Estatales (National Conference of State Legislatures). Recientemente habló en la serie de almuerzos de líderes latinos presentado por Mickey Ibarra y Asociados, el cual contó con una mesa redonda donde se discutió el tema de la obesidad, entre otros temas de salud que afectan a la juventud hispana.

Amigo lector de La Columna Vertebral; usted puede acceder información de servicios en su comunidad llamando a La Línea de Ayuda de la Fundación Self Reliance al 1-800-473-3003