La obesidad infantil aumenta con el uso de la tecnología

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Viernes, 16 Febrero 2018 13:14
Escrito por: Endoweb
Visitas: 12424

La tasa de obesidad creció rápidamente en los últimos 25 años según la EAP y el ECOG

Reviewing and addressing the link between mass media and the increase in obesity among European children: The European Academy of Paediatrics (EAP) and The European Childhood Obesity Group (ECOG) consensus statement. Mazur A, Caroli M, et al. Acta Paediatr. 22 Nov 2017.doi: 10.1111/apa.14136



En los últimos 25 años, la tasa de obesidad creció rápidamente en los niños y adolescentes europeos, según se expresa en la declaración de consenso que la *European Academy of Pediatrics* y el *European Childhood Obesity Group* publicaron en la versión electrónica de *Acta Pediátrica* en noviembre de 2017.

La circunferencia de cintura en la infancia y adolescencia ha aumentado en la misma proporción que el tiempo que pasan delante del televisor, la computadora, el teléfono celular y la tableta.

Uno de cada cinco niños y adolescentes europeos tiene sobrepeso u obesidad, según un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2017.

Actualmente, el 97% de los hogares de Europa tiene televisor, el 72% tiene una computadora, el 68% posee acceso a internet y el 91% tiene teléfonos celulares. Esto ha provocado un aumento en el tiempo frente a la pantalla, lo que contribuye a un sueño inadecuado, peores hábitos alimenticios y menos ejercicio, todo lo cual puede hacer que sea más fácil para los niños tener sobrepeso.

Se ha demostrado que los medios de comunicación masivos tienen un amplio efecto en la salud infantil y pueden afectarlos fisiológicamente y tener un impacto en su funcionalidad sociocultural y su bienestar psicológico.

Los padres son parte del problema. Aun cuando el tiempo de uso de pantallas aumenta en los niños, los padres demuestran tener poca conciencia de lo que sus hijos hacen en línea o de cuánto tiempo pasan con las tabletas, los celulares y las computadoras.

La publicidad de alimentos es otro problema, ya que puede convencer a los niños a que anhelen y demanden más comida chatarra y los haga menos propensos a comer frutas y verduras. Los niños también tienden a

Phoca PDF

consumir una gran parte de sus calorías diarias mientras miran televisión, cuando los anuncios pueden influir en sus elecciones de alimentos.

La solución incluye aumentar la supervisión, ya que cuando disminuyen su tiempo de televisión también lo hace su peso.

El sueño también es una gran preocupación ya que el uso de pantallas antes de acostarse interfiere con la calidad y la duración del sueño, y el mal sueño contribuye a la obesidad.

Lo aconsejable es poner límite en el tiempo de los medios de comunicación todos los días, que no haya pantallas en el dormitorio y asegurarse de que los medios a los que los niños están expuestos sean de alta calidad. Los padres deberían tener acceso a los sitios de redes sociales de sus hijos y supervisar la interacción de sus hijos con las redes sociales, lo que tiene beneficios que van más allá de promover un peso saludable.

Los padres de niños que ya pasan horas al día en línea y viendo varias pantallas, tal vez quieran reducir el uso de estos medios de forma gradual para hacer más efectivos los cambios. Implementar reglas graduales para ayudar a los niños a reducir su uso, probablemente funcione mejor.

Copyrigth2018 ENDOweb. Equipo editorial ENDOweb.

Citar este artículo: La obesidad infantil aumenta con el uso de la tecnología. – ENDOweb– 16 de feb de 2018

Phoca PDF