

El doble de obesidad infantil en solo 30 años

La Organización de Consumidores y Usuarios alerta que los malos hábitos alimenticios y la poca actividad física de los niños es la causa principal de su sobrepeso. Además, subraya que la herencia genética solo implica que los niños tengan más facilidad de subir de peso

En el verano de 2015 OCU realizó una encuesta a 1.029 padres con hijos menores de 10 años. Sus respuestas nos permiten saber cuánto se preocupan los padres por el peso de sus hijos, si en casa se promueven hábitos saludables y cómo actúan en casa de detectar un problema.

Muchos piensan que comen bien

Según diversos estudios, la tasa de sobrepeso y obesidad en nuestro país es elevada. Pero a pesar de ello, el 84% de los padres creen que sus hijos tienen unos hábitos alimentarios normales y tan solo un 2% considera que comen de más.

Los padres culpan a la genética

Si bien es cierto que dos de cada tres padres muestran preocupación porque su hijo pudiera desarrollar un problema por culpa de la mala alimentación, solo un 23% admite que su hijo tiene o ha tenido sobrepeso.

A la pregunta, ¿por qué piensa que su hijo tiene sobrepeso?, un 68% considera que el principal motivo es la genética, tendencias familiares y causas hereditarias.

Esta razón se mantiene muy por encima de una mala alimentación (solo el 22% de los encuestados atribuyen a ello el sobrepeso de los niños) o la imposibilidad de controlar su dieta (el 7% dice no controlar lo que come en guardería o colegio, y el 5%, lo que le dan otros familiares).

Sin embargo, con ser muy importante el peso de la herencia, no es determinante: es importante saber que el hecho de que los padres sean obesos solo implica una facilidad para subir de peso, no es una condición inexorable de la obesidad. De hecho, los malos hábitos pesan más que la herencia

Y... ¿qué se puede hacer?

Una dieta equilibrada, con unos hábitos alimentarios y acompañada de la práctica de alguna actividad deportiva, debería ser más que suficiente para la prevención de esta enfermedad. Sin embargo, nuestros datos muestran que muchos niños pasan más tiempo sentados delante de la pantalla que haciendo ejercicio. Y de hecho, según la encuesta de OCU, el 25% de los niños no practica ninguna actividad deportiva.

No se puede negar que educar a los niños en este tema no es una tarea fácil. Pero actuar a tiempo y tomar medidas puede evitar futuros problemas a los más pequeños.

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Infantil Biología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>