

Los niños propensos a la obesidad son dos veces más vulnerables a la publicidad de comida basura

Un nuevo estudio midió la respuesta del cerebro de los niños con riesgo a padecer obesidad mientras miraban la televisión. De acuerdo con este estudio, los niños que presentan genéticamente tendencia a ser obesos son 2.5 más vulnerables que aquellos niños que no tienen este gen presente.

Este estudio, realizado por investigadores de la Universidad Dartmouth, consistió en que los niños vieran contenido preparado específicamente para ellos mientras estaban dentro de una máquina de resonancia magnética que mediría su actividad cerebral en relación a las imágenes mostradas.

El estudio: niños con alto, mediano y bajo riesgo de ser obesos

Se les mostró a los pequeños un programa infantil de Nickelodeon, alternado con 12 minutos de publicidad seleccionada por otro grupo de niños como visualmente atractiva. La publicidad fue una combinación de anuncios de comida y anuncios de productos no relacionados con alimentos.

Los investigadores buscaron marcadores o evidencias sobre el gen asociado a la obesidad, llamado FTO, que es uno de los genotipos que tiene relación con el riesgo de padecer obesidad. De los 78 niños de entre 9 y 12 años de edad que participaron en el estudio, 19 tenían alto riesgo, 38 lo tenían en nivel medio y 22 tenían bajo riesgo. La diferencia en la que se fijaron los investigadores fue en la reacción ante los comerciales de comida contra los comerciales de productos que estaban relacionados con alimentos.

Se encontró que en el cerebro de los niños con alto y mediano riesgo de padecer obesidad era 2.5 veces más fuerte su respuesta de gratificación o recompensa, que aquellos con bajo riesgo. Estos resultados sugieren que limitar la cantidad de anuncios de alimentos puede combatir la epidemia de obesidad infantil que actualmente se está padeciendo.

Las señales de comida son estímulos que nos recuerdan a los alimentos, y que incluye ver comida, oler comida o incluso hablar sobre comida. Estas señales son las que en muchas ocasiones nos empujan a comer, incluso si en el momento no tenemos hambre.

Los investigadores comentan que la reacción del cerebro según el riesgo de padecer obesidad es el mismo en niños y adultos, pero que los niños son más susceptibles a ser estimulados y comer después de ver un anuncio de comida ya que a diferencia de un adulto, no conoce las verdaderas intenciones detrás de la publicidad, cuyo fin es promocionar y elevar las ventas de un producto.

Pese a que este estudio solo incluyó a niños de 9 a 12 años. los investigadores comentan que

mantener un peso saludable desde el nacimiento hasta los 5 años podría evitar la obesidad. Por eso es muy importante que como padres cuidemos lo que comen desde que son bebés y comienzan a probar los primeros alimentos, incluyendo siempre una alimentación nutritiva que sea lo mejor para el desarrollo de los niños.

Consejos para prevenir la obesidad en niños

Limitar los tiempos frente a las pantallas

Además de que pasar horas frente a la televisión o tablet no es lo mejor para su desarrollo, el sedentarismo y la exposición a publicidad de comida chatarra son dos factores que influyen en la obesidad infantil. Controlando la programación que miran nuestros hijos y poniendo límites o reglas en cuanto a los tiempos y uso de la televisión, tablets y celulares, podemos evitar que se acostumbren a ellos.

Fomentemos las actividades deportivas y artísticas

Una excelente alternativa para prevenir la obesidad es inculcar en los niños el gusto por las actividades que los mantengan en movimiento, ya sea una caminata por el parque, clases de su deporte favorito o clases de baile. Aunque una tarde de películas o de juegos dentro de casa es una buena idea para pasar tiempo en familia, optemos por incluir actividades físicas y horas de juego en exteriores varias veces por semana para que los niños estén activos.

Educar con el ejemplo y no comer comida chatarra (al menos frente a ellos)

Los niños aprenden con el ejemplo porque todos somos imitadores por naturaleza. ¿Cómo esperamos que nuestros hijos disfruten los vegetales si nosotros mismos les hacemos mala cara? Muchas veces se nos olvida que el ejemplo más presente que tienen en sus vidas somos nosotros mismos y en ocasiones seguro cometemos algunas acciones que no deseamos ellos repitan.

En mi caso a mí me encanta comer comida no muy saludable cuando veo alguna película o serie, ya sean unas palomitas de maíz o unas botanas con chile. Naturalmente cuando mi hija nos acompaña a ver una película eso esta fuera del menú y optamos por comer fruta o algo más saludable. Cuesta trabajo, pero además de que les das un buen ejemplo, aprendes a cuidarte a ti también.

Servir comidas balanceadas

Siguiendo con el ejemplo anterior, al elegir comidas más sanas y nutritivas para toda la familia, vamos educando a nuestros hijos desde pequeños para que tengan una alimentación saludable. La ventaja de servir una comida balanceada para los niños es triple: los niños se enseñan a comer de todo sin hacer cara de asco, evitamos la obesidad infantil y al mismo tiempo cuidamos lo que nosotros como papás comemos.

No obsesionarse con el peso, mejor educar para una vida saludable

Aunque siempre es bueno estar conscientes de nuestro peso, es mejor enseñarle a nuestros hijos a llevar una vida saludable y mantener un peso sano a través de la alimentación balanceada y la actividad física. Si ellos ven que nosotros nos obsesionamos con el número que aparece en la báscula, lo más probable es que ellos también comiencen a hacerlo, provocando inseguridad y probablemente hasta rechazo de los alimentos.

La obesidad infantil es un problema preocupante que puede tener consecuencias terribles, pero está en nosotros como padres y madres guiar a nuestros hijos hacia un estilo de vida saludable que los hará sentirse sanos y felices.

La noticia Los niños propensos a la obesidad son más vulnerables a los anuncios de comida chatarra fue publicada originalmente en Bebés y más por Lucy Ortega .

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>