

ECONOMÍA Y POLÍTICA

Efectos de una alimentación inadecuada y la falta de actividad física en la infancia

Dra. Ma. de la Cruz Ruiz Jaramillo*

Palabras clave:

Lactancia materna, insulina, sedentarismo, actividad física.

Es oportuno preguntarse ¿Qué factores influyen en el proceso por el que un bebé se convierte en un niño mayor juguetón, alegre y saludable? En los siguientes párrafos se encuentra una revisión de lo que pueden hacer los adultos para ayudar a los niños a desarrollar al máximo su capacidad de movimiento.

Alimentación

Como es sabido, la lactancia materna es fundamental para el inicio de una vida saludable, pero pocos saben que hay 3 factores fundamentales de la leche materna para el desarrollo de la movilidad.

El primero de ellos es el contenido de lípidos que ayudan al desarrollo del tejido nervioso que poco a poco convierte los movimientos reflejos del recién nacido (llanto, succión, etc.) en movimientos voluntarios (seguir objetos con la mirada, sostener la cabeza, sentarse, tomar objetos con las manos, caminar).

El segundo es el contacto piel a piel y el vínculo visual madre-hijo que fortalece la seguridad del niño, así como su propiocepción (capacidad de identificar la posición de cada parte de su cuerpo).

El tercero es el fomento a la lateralidad al succionar en forma alterna de la mama derecha y de la mama izquierda. Aunque cada persona tiene preferencia por utilizar el lado derecho (diestros) o izquierdo (zurdos) de su cuerpo, quienes han tenido la oportunidad de recibir lactancia materna, tienen una mayor capacidad para controlar los movimientos de ambos lados de su cuerpo.

En esta revista se han publicado varios artículos muy interesantes sobre la alimentación en la infancia, pero en esta ocasión se enfatizará en los terribles efectos del consumo de bebidas azucaradas. ¿Qué ocurre al consumir calorías a través de alimentos sólidos? Ocurre que poco a poco se eleva la cantidad de azúcar (glucosa) en sangre y en las siguientes horas se

* Pediatra Hospital General de León. Doctora en Ciencias Médicas, Universidad de Guanajuato.

Contacto: Servicio de pediatría Hospital General de León, calle 20 de enero 927 colonia Obregón, León, Gto., México. Teléfono: (477) 7197400 ext.7006. Correo electrónico: maricruizz@hotmail.com

elevará también una sustancia llamada insulina que todos tenemos en nuestro organismo con la finalidad de llevar el azúcar a cada parte del cuerpo para darle energía. Esto es un proceso totalmente normal que permite que el niño crezca y se desarrolle. Pero ¿qué ocurre cuando un niño se toma un refresco, un jugo (natural o artificial), leche con azúcar, agua de frutas con azúcar añadida o cualquier bebida azucarada? Ocurre que bruscamente se eleva la cantidad de azúcar en su sangre y muy pocos minutos después se eleva la insulina, lo que disminuirá a gran velocidad los niveles de azúcar en sangre sin que éstos lleguen a nutrir al organismo. Todo esto ocurre en minutos y provocará que el niño sienta hambre antes de que sea la hora de la próxima comida; si el niño no tiene oportunidad de comer pueden ocurrir dos situaciones: el niño se comportará irritable y no pondrá atención a las actividades escolares ni a las indicaciones de los adultos; la segunda consecuencia será que el niño esté somnoliento debido a que el cerebro no recibe glucosa suficiente. En estas circunstancias se explica por qué los niños que consumen bebidas azucaradas se les dificulta la realización de actividad física, lo que provoca obesidad y otras enfermedades que inician en la infancia y pueden persistir hasta la edad adulta. Una frase que puede resumir este párrafo es *las calorías se comen no se beben*.

Sedentarismo y actividad física

A lo largo de los primeros años de la vida se van desarrollando las capacidades de movimiento que dependen de fuerza, equilibrio y flexibilidad. Todo esto puede darse de forma natural, pero el estilo de vida moderno ha hecho que la naturaleza se vea bloqueada por la tecnología.

¿Qué ocurre cuando un niño pequeño juega con dispositivos electrónicos (teléfonos móviles, tablets, video-juegos, televisión, etc.)? Quizá la primera respuesta que viene a la mente sea que la falta de actividad física por estar jugando sin movimiento de grandes grupos musculares provoca obesidad. Pero hay más consecuencias. Una de ellas es a nivel visual: los niños requieren al menos 8 años para desarrollar la capacidad de identificar distancias y profundidad, es por esto que todos los niños menores de esta edad deben ir tomados de la mano en la vía pública pues corren el riesgo de cruzar la calle a pesar de ver que viene un vehículo, ya que su cerebro aun no es capaz de identificar la distancia y el tiempo que tardará en llegar hasta donde se encuentra él. Los niños pequeños que juegan con aparatos electrónicos de pantalla tardarán más en desarrollar esta habilidad. Las guías de práctica clínica indican que los niños menores de 2 años no deben estar frente a pantallas.



Fuente: <http://www.soymaratonista.com/wp-content/uploads/2011/10/1.jpg>

En el caso de los niños mayores de 2 años, se considera que ya son aptos para jugar ocasionalmente con pantallas, pero sin pasar del límite de hora y media en 24 h. Es realmente preocupante saber que hay niños que pasan hasta 8 h al día frente a pantallas.

Para que los niños desarrollen sus habilidades de movimiento, se recomienda que desde bebés se estimulen los juegos al ras del suelo con las medidas de seguridad adecuadas. Un niño en edad preescolar debe ser capaz de jugar acumulando al menos 90 min de movimiento a lo largo de 24 h. Al llegar a la edad escolar (después de los 6 años) debe lograr más de 90 min de movimiento y al menos 60 min deben ser de actividad intensa. Estudios realizados en poblaciones urbanas indican que muchos niños no alcanzan ni 30 min de actividad de baja intensidad.

Podemos usar la tecnología a nuestro favor invitando a los niños a que usen las aplicaciones que tienen actualmente todos los teléfonos móviles para contar los pasos que hacen cada día. Se recomienda que realicen de 10 000 a 12 000 pasos por día las niñas y de 12 000 a 15 000 pasos por día los niños.

Existen edades críticas para desarrollar las habilidades de movimiento. Los niños que tienen una vida sedentaria corren el riesgo de tener un mal control de sus movimientos, lo que puede provocar caídas, esguinces, fracturas.

Hay evidencia suficiente de que los niños sedentarios que consumen bebidas azucaradas

tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes mellitus y el simple hecho de invitarlos a realizar juegos de movimiento propios de su edad y evitar bebidas azucaradas puede eliminar totalmente este riesgo y ayudarlos a convertirse en adultos saludables.

El momento de actuar es hoy. En nuestras manos está lograr que las nuevas generaciones sean cada vez más saludables. *¡Ánimo, sí se puede!*

REFERENCIAS

- Escalante-Guerrero CS, De la Roca-Chiapas JM, Macías-Cervantes MH. Knowledge, attitudes, and behavior concerning nutrition and physical activity in Mexican children. *Am J Health Behav* 2012;36(3):424-31.
- Intervenciones de enfermería para la prevención de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en el primer nivel de atención. México Secretaría de Salud. CENETEC 2013.
- Intervenciones de enfermería para la detección oportuna, el control y limitación del daño por diabetes mellitus tipo 1 y tipo 2 en la población mayor de 12 años. Resumen de evidencias y recomendaciones: Guía de Práctica Clínica de Enfermería. México. Secretaría de Salud. CENETEC, 2016.
- Macías-Cervantes MH, Malacara JM, Garay-Sevilla ME, Díaz-Cisneros FJ. Effect of recreational physical activity on insulin levels in Mexican/Hispanic children. *Eur J Pediatr* 2009;168(10):1195-202.
- Tremblay MS, Carson V, Chaput JP, Connor-Gorber S, Dinh T, Duggan M, Faulkner G, Gray CE, Gruber R, Janson K, Janssen I, Katzmarzyk PT, Kho ME, Latimer-Cheung AE, LeBlanc C, Okely AD, Olds T, Pate RR, Phillips A, Poitras VJ, Rodenburg S, Sampson M, Saunders TJ, Stone JA, Stratton G, Weiss SK, Zehr L. Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behavior, and sleep. *Appl Physiol Nutr Metab* 2016;41(6 Suppl 3):S311-27.