

Escrito por: Margarita Watty Urista

Publicado por Cenyeliztli, A.C.

Mientras en el mundo millones de personas padecen hambre y desnutrición, en muchos países se está presentando el fenómeno de los niños con sobrepeso. Consumimos comida muy procesada, sobre todo harinas, carnes de todo tipo y azúcares en los refrescos; poca fruta y verdura.

Una situación que se suma a esto es que, no importando la clase social a que pertenezca, la mayoría de los niños y jóvenes son sedentarios. Muy frecuentemente los padres no practican algún deporte o ejercicio, o pocos de ellos promueven la actividad física y muchos no permiten que sus hijos jueguen en las calles debido a la inseguridad. Tampoco pueden pagar gimnasios o deportes que requieran uniformes y traslados.

Además, la sofisticación en la tecnología ha traído beneficios sobre todo en el rubro de la comodidad, pero el hecho de que los niños y jóvenes tengan acceso desde muy pequeños al internet, video juegos, redes sociales, música por medio de computadoras, tablets y teléfonos celulares han reforzado el sedentarismo en ellos, ya que los padres consideran que si están en su casa están seguros utilizando las tecnologías y no corriendo un peligro inminente en la calle.

Debido a que ambos padres trabajan no encuentran suficiente tiempo para sus hijos, de ahí a que se recurra con frecuencia a la llamada comida rápida o chatarra, comprada en restaurantes o en los supermercados.

La obesidad no solo hay que verla como un fenómeno social, generado por malos hábitos alimenticios ya que también es cierto que intervienen en ella aspectos emocionales, como la falta de una buena autoestima y la compulsión por comer generada por la dificultad para manejar emociones como la ansiedad y el estrés. Esta misma sintomatología afecta a los adultos.

En México la obesidad es un problema real y vigente. Estamos muy pendientes de lo material, con poco o nulo tiempo de dejarnos sentir nuestros sentimientos, nuestras pérdidas o las de otros, debido a lo vertiginoso de nuestra manera de vivir y por estar organizados laboral y escolarmente como lo estamos, con tanta prisa siempre, no hay tiempo para reflexionar sobre lo trascendente. Vivimos con la inmediatez de iniciar o terminar jornadas de desempeño de cualquier tipo. Los niños están siendo muy afectados por este ritmo de vida y organización que tenemos para vivir y trabajar. Solo en la comida y en el juego encuentran un alivio de las presiones diarias.

Un niño con sobrepeso se siente inadecuado y diferente a los demás, lo cual le causa tristeza y rechazo entre otros factores. Muchos niños obesos están solos, sin figura de autoridad ni supervisión. Ante esta situación los padres tratan de compensar con comida y tecnología, en ocasiones con poca disciplina debido a que su prolongada ausencia les genera culpa. También hay una actitud de parte de los padres ante los eventos traumáticos o de pérdida como divorcio, muertes de familiares, cambio de escuela, pérdidas de amigos, etc. Donde se le impide al chico vivirlos con plenitud emocional, no dejándolo que entre en contacto con sus sentimientos, con dolor, bloqueándolo o minimizándolo.

Por otra parte, las limitaciones físicas de la obesidad le impiden moverse con la libertad de los otros niños. Esta inactividad rutinaria podría derivaren su vida adulta en enfermedades crónicas degenerativas como la presión alta, la diabetes y otras más.

Hay que darle la debida importancia al momento presente, vivirlo a plenitud, con intensidad y conciencia para tratar de no evadirnos con la sobrealimentación. Establecer un dialogo constante y abierto hacia todos los temas de interés que los niños tengan. Tratar de recordar emocionalmente como éramos a su edad, de empanizar con ellos.

Hay que dejarnos permear más por nuestras emociones y que ellos vivan sus procesos emocionales de pérdida y alegría sin “amortiguarlos” acompañarlos en los procesos difíciles de la vida con nuestra presencia afectuosa, en lugar de comida y regalos.