

Conocimientos previos

- El sobrepeso no es sólo una cuestión estética, principalmente se trata de un problema de salud, ya que sus consecuencias pueden ser muy graves.
- ¿Sabías que México es uno de los países con mayor índice de obesidad en el mundo?



WEB
Taller de periodismo

Lee atentamente el siguiente artículo sobre lo que significa tener sobrepeso y algunas de sus consecuencias y maneras de prevenirlo.

¿Qué significa tener sobrepeso? (Adaptación)

Tu peso ha sido importante desde el momento en que naciste. Es posible que hasta sepas cuánto pesabas al nacer. La mayoría de los recién nacidos pesan menos de 4.5 kilos y a veces sólo pesan entre 1.5 y dos kilos. Pero los bebés aumentan de peso muy rápido y todo el mundo se alegra de que así sea porque eso significa que están creciendo con normalidad y haciéndose cada vez más fuertes.

Conforme vas creciendo, tu peso sigue siendo importante. Es algo de lo que, probablemente, tus padres y tu médico estén pendientes. Así, cuando vas a una revisión médica, el doctor anota tu estatura y tu peso y compara esas medidas con las de la última revisión. Con ello comprueba si tu peso es el adecuado, pues pesar mucho o muy poco puede ser un problema o un síntoma de buena o mala salud.

Hoy en día, es más frecuente tener sobrepeso que pesar menos de la cuenta. En los últimos 30 años, una cantidad creciente de niños y adolescentes han desarrollado problemas de sobrepeso. En la actualidad, uno de cada tres niños y adolescentes de dos a 19 años tiene sobrepeso u obesidad y en los adultos dos de cada tres son obesos o tienen sobrepeso.

Cuando la gente habla de tener sobrepeso o de estar obeso, se refiere a tener una mayor cantidad de grasa corporal que la necesaria para ser saludable. Todos tenemos algo de grasa en el cuerpo pero, cuando una persona tiene un exceso de grasa, ese exceso puede afectar su salud, su capacidad para caminar, correr y desplazarse, así como su aspecto físico y su autoestima.

¿Cómo se evalúa el sobrepeso?

Una persona puede pesar menos de lo deseable, tener un peso saludable, tener sobrepeso o ser obesa. No hay un peso perfecto que deba tener cada quien, pero sí existen rangos de pesos saludables teniendo en cuenta su estatura, su género y su edad.

Los médicos utilizan cuatro categorías para describir el peso de una persona:

- **Peso inferior al normal:** cuando pesa menos que el rango de peso saludable para su edad, género y estatura.
- **Peso saludable:** el peso está dentro del rango de peso saludable para su edad, género y estatura.
- **Sobrepeso:** cuando alguien pesa más que el rango de peso saludable para su edad, género y estatura.
- **Obesidad:** una persona pesa mucho más que el rango de peso saludable para su edad, género y estatura.

Activa tu lectura

Usar los subtítulos de un texto para guiar tu lectura es una estrategia muy buena. En este caso, mientras lees toma notas que respondan cada una de las preguntas que conforman los subtítulos.

¿Cómo puede afectar el exceso de peso a tu salud?

Es difícil sentirse bien cuando el cuerpo tiene demasiado peso. Tener sobrepeso u obesidad puede dificultar la respiración y el sueño, provocar que una persona se sienta cansada y causarle molestias y dolores. También puede hacer que la persona se avergüence de su cuerpo, esté triste o, incluso, enfadada por su peso. Y cuando alguien se siente mal es posible que coma más de la cuenta porque comer resulta reconfortante, algo nada recomendable para una persona con sobrepeso.

Obtener ayuda es importante, el exceso de peso puede enfermar a una persona. Los niños con sobrepeso u obesidad tienen más probabilidades de padecer diabetes tipo 2 y otros problemas de salud y, sobre todo, están más expuestos a padecer enfermedades **cardíacas**.

¿Cómo evitar el sobrepeso?

Una de las mejores formas de mantener un peso saludable es llevar una vida activa. Puedes unirme a un equipo deportivo o, si no te gustan los deportes de equipo, prueba con la natación, el tenis o las artes marciales, o bien, límitate a mantenerte activo en el patio trasero de tu casa. Saltar la cuerda, bailar y correr harán que tu corazón lata con más fuerza.

Aumentar tu nivel de ejercicio físico puede ser tan sencillo como subir por las escaleras en vez de tomar el ascensor o ir caminando a los sitios en vez de usar un transporte público o automóvil. Ser activo también significa ver menos televisión y dedicar menos tiempo a los videojuegos.

Comer de manera saludable es otra parte de mantenerse en forma. Proponte llevar una dieta variada e ingerir cinco raciones de fruta y verdura al día. Elige beber agua y leche baja en grasas en vez de refrescos y otras bebidas azucaradas. Ingiere sólo de vez en cuando y en cantidades reducidas los alimentos ricos en calorías y grasas.

¿Qué deberías hacer si te preocupa tu peso?

Hablar con uno de tus padres es la primera y mejor medida. Tu madre o tu padre pueden hacer una cita con tu médico, quien, seguramente, te propondrá formas de cambiar tus hábitos de alimentación y de ejercicio.

Por lo general, los niños no necesitan hacer dieta. Pero es posible que un niño con mucho sobrepeso necesite la ayuda de un nutriólogo o de un médico especializado en el control de peso. Junto con tu familia podrás desarrollar un programa seguro y saludable que deberá incluir la ingesta de alimentos nutritivos y el ejercicio físico regular.

Ayudar a otras personas

Si tienes un amigo o pariente con sobrepeso recuerda ser amable con él. Es probable que sea consciente de su problema y las bromas o burlas relacionadas con su peso sólo harán que se sienta peor. Trata de animarlo invitándolo a hacer ejercicio contigo y compartiendo con él todo lo que sabes sobre la alimentación saludable. Actúa de este modo ¡y a los dos les gustará verse reflejados en el espejo!

Mary L. Gavin, "¿Qué significa tener sobrepeso?", en *KidsHealth*. Disponible en <http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sano/overweight_esp.html#> (Consulta: 29 de julio de 2013.)

Glosario

Cardíaca. Adjetivo que se refiere al corazón.



La fórmula para evitar el sobrepeso es muy sencilla: dieta sana y equilibrada más ejercicio físico.