

Estudio advierte que niñas y adolescentes del AMG, ingieren pocos alimentos y buscan dietas milagrosas

La Investigación del CUTonalá revela además que los varones atribuyen problemas de sobrepeso a herencia familiar y culpan a otros de sus kilos de más

Los alumnos varones de educación primaria y secundaria están más predispuestos a los antojos alimentarios y a no poder controlarlos en comparación con sus compañeras; éstas se preocupan más por su imagen física, afirmó la académica del Centro Universitario de Tonalá (CUTonalá), doctora María Luisa Ávalos Latorre.

En el caso de las niñas y adolescentes, Ávalos Latorre atribuye estas posturas a estereotipos que tienen origen en la familia y son difundidas en redes sociales. Entre ellas dan mucha importancia a la que es delgada, bonita, la que tiene una cabellera cuidada, por ejemplo. Los hombres, en tanto, tienen otros parámetros para medir sus logros y satisfacciones, los cuales no tienen que ver con la imagen.

“Ellos dan más importancia a tener un teléfono celular costoso, a peinarse de una determinada manera, a tener más amigos y amigas; pero al no considerar primordial su imagen, tienen un mayor riesgo de tener más problemas de peso y menos control. Si a ellos se les antoja algo, lo consumen, sin tener claro cuánto comen, por qué lo hacen y cuándo”, agregó la investigadora.

Destacó que entre estos menores de edad es común el consumo de frituras y el refresco negro; las sopas instantáneas las consumen en el desayuno, por ser barato y de fácil acceso.

En su investigación *Hábitos y actitudes de adolescentes hacia la alimentación*, señaló que la ingesta baja de alimentos y la búsqueda de dietas milagrosas es más alta en niñas y adolescentes en comparación con sus pares masculinos. Sin embargo, tras un periodo de bajo consumo de alimentos, es frecuente que ellas recurran a una ingesta mayor de comida.

Entre ellas son populares las dietas difundidas en Internet como la del agua y la de la manzana o las grasas, por ejemplo; estas dietas-milagro pueden acarrear problemas como la alteración hormonal, que puede tener consecuencias en su ciclo menstrual; otro efecto es el desgaste de los órganos internos.

“En específico, la dieta de las grasas puede producir sobreesfuerzo de órganos, como hígado, riñón y corazón, y después éstos podrían tener un mal funcionamiento”, denunció.

Los niños y adolescentes del sexo masculino suelen atribuir su sobrepeso a la herencia familiar, y culpan a otros de su problema. Muchos argumentan que su mamá no les cuida la alimentación; es decir, para ellos, los factores que provocan el sobrepeso son externos y no es frecuente que recurran a una baja ingesta de alimentos o a dietas. Suelen no tener una estrategia para bajar los kilos de más, aunque saben que tienen que tomar medidas.

El problema es que el sobrepeso puede convertirse en obesidad y ésta, en obesidad mórbida.

Ávalos Latorre consideró, para su investigación, la evaluación de 258 menores de segundo y hasta quinto grados de primaria; de los cuales 132 son niñas (51 por ciento) y 126 son niños (49 por ciento); incluyó también a 673 adolescentes de los tres grados de secundaria, de ambos sexos; de los cuales, 357 son mujeres (53 por ciento) y 316 hombres (47 por ciento). La muestra se tomó en una primaria de Tlaquepaque, y las secundarias ubicadas en Las colonias La Duraznera, Polanco y del Cerro del 4, además de Toluquilla del Área Metropolitana de Guadalajara (AMG).

De los 126 alumnos de primaria varones considerados en la muestra, 39 presentaron un índice de masa corporal (peso en kilos / estatura en metros al cuadrado) por arriba de 25 e inferior a 30, es decir, tienen sobrepeso y 13 un índice mayor a 30, presentan obesidad. En el caso de las 132 niñas, 17 tenían sobrepeso y 26, obesidad.

En las secundarias, 80 mujeres tenían sobrepeso y 53, obesidad. En el caso de los varones, 49 presentaron sobrepeso y 62, obesidad.

De un total de 44 niñas de educación básica con sobrepeso y obesidad, 89 por ciento manifestó alta preocupación por su imagen corporal; y de un total de 52 niños con índice de masa corporal arriba de 25, 90 por ciento reportaron antojos alimentarios.

En secundaria, de 133 alumnas con sobrepeso y obesidad, 93 por ciento manifestó mucha preocupación por su imagen corporal; y de un total de ciento once varones con los mismos problemas, 98 por ciento externaron antojos alimentarios.

El estudio fue realizado entre 2017 y 2018 y después se trabajó en el diseño de un programa psicoeducativo, que consta de 10 sesiones. Actualmente, hay intervenciones grupales que incluyen pláticas sobre alimentación, ingesta de bebidas, importancia de la actividad física, control de antojo, autoimagen y autoconfianza, así como dietas milagrosas.

Se hizo el primer pilotaje de las intervenciones en una secundaria técnica del Cerro del Cuatro. Las visitas seguirán a otras escuelas y está por ser definida la calendarización para el próximo año, que podría estar lista en el transcurso de agosto.

En el proyecto intervienen un equipo multidisciplinario de pasantes de carreras como Nutrición, Medicina, Psicología, Enfermería y Salud Pública, del CUTonalá y del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), coordinados por la doctora Ávalos Latorre.

“Lo que buscamos es prevenir trastornos alimentarios, alteraciones afectivas y el control de peso”, detalló.

La investigadora detectó, en el grupo de adolescentes y niños de ambos sexos, manifestaciones de ansiedad y depresión que no pueden tomarse a la ligera, ya que en la preparatoria podrían adquirir un nivel agudo.

A t e n t a m e n t e

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 7 agosto de 2019

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Adriana González

Etiquetas:

[María Luisa Ávalos Latorre](#) [1]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/estudio-advierte-que-ninas-y-adolescentes-del-amg-ingieren-pocos-alimentos-y-buscan-dietas>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/maria-luisa-avalos-latorre>