

La obesidad y los jóvenes: ¿Debemos preocuparnos por el tiempo que pasan nuestros jóvenes con los nuevos medios de entretenimiento?



Luz N. Colón-de Martí, MD

Catedrática, UPR- Escuela de Medicina
Departamento de Psiquiatría
Directora, Programa de Psiquiatría General

En los Estados Unidos sobre un tercio de los adultos (35,7%) y cerca del 17% (12,5 millones) de niños y adolescentes entre los 2 y 19 años son obesos¹. El sobrepeso y la obesidad han alcanzado niveles epidémicos y son la segunda causa de muerte prevenible en los Estados Unidos, con un gran impacto económico. Se estima el costo de salud relacionado con la obesidad en \$147 billones anuales y la proporción de población obesa sigue creciendo².

Obesidad y salud en niños y adolescentes

La obesidad en niños y adolescentes es preocupante, y se relaciona con problemas de salud a corto y largo plazo³⁻⁶. Es una condición seria desde el punto de vista físico y también emocional/psicosocial. Se relaciona con una baja autoestima, con una percepción pobre de sí mismo y con situaciones psicosociales de gran impacto en esta etapa de la vida⁶⁻⁸.

Aspectos psicológicos en la obesidad

Se considera que en el exceso de peso juega un rol importante el comportamiento, por lo que se debiera prestar más atención a variables psicológicas que pueden influir en las decisiones sobre ciertos estilos de vida⁹.

Los niveles de actividad sedentaria se asocian a comportamientos relacionados con la obesidad, aparte de los niveles de actividad física de esos jóvenes¹⁰⁻¹¹. Así, algunos estudios muestran relación entre el tiempo que pasan las personas en actividades sedentarias y algunos indicadores de salud, como el sobrepeso y la obesidad¹²⁻¹⁵.

Medios de entretenimiento y obesidad

Los medios de entretenimiento –televisión, Internet, computadoras, videojuegos y celulares, entre otros– son una parte importante en la vida de los jóvenes. En los Estados Unidos, se ha reportado que jóvenes entre los 8 y 18 años pasan en promedio 7,5 horas al día usando estos medios¹⁶. Varios expertos han expresado su preocupación sobre esto y la posible relación con el aumento en la prevalencia de obesidad en esta población. Los resultados de los estudios al respecto no han sido aún consistentes. Sin embargo, reconocemos que las modificaciones en los estilos de vida son esenciales para prevenir y tratar la obesidad en esta población.

Comentario

Los profesionales de la salud, al igual que los padres, debemos estar alertas ante las implicancias que puede tener el que nuestros jóvenes dediquen tiempo excesivo a estas actividades. **C**

Referencias

1. CDC-Facts. <http://www.cdc.gov/obesity/data/facts.html>. (05/15/2014).
2. CDC. <http://www.cdc.gov/media/press/2009/r090727.htm>. (5/15/2014).
3. Daniels SR. *Progress in Pediatric Cardiology* 2001; 12: 161-167.
4. Cavadini C, ea. *Archives of Disease in Childhood* 2000; 83(1):18-24.
5. Melnik T, ea. *J Internat Assoc Study of Obesity*, 1998; 22(1) 7-13.
6. Dietz W. *Pediatrics* 1998; 101(3 Pt 2), 518-525.
7. Mellin A, ea. *J of Adolescent Health* 2002; 31:145-153.
8. Elgar FJ, ea. *Public Health* 2005; 110(6):518-524.
9. Eli Tsukayama, ea. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2010;164(7):631-635.
10. Epstein ea. *Health Psychol*. 1995; 14(2):109-15.
11. Epstein LH, ea. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2000; 154(3):220-6.
12. Jakes RW, ea. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57(9): 1089-1096.
13. Crawford ea. *Int J Obes Rel Metab Disord* 1999; 23(4):437-440.
14. Jeffery RW, ea. *J Public Health* 1998; 88(2):227-280.
15. Hu FB, ea. *JAMA* 2003; 289(14):1785-1791.
16. CDC. <http://www.cdc.gov/obesity/childhood/problem.html>. (5/15/2014).