

1

Efectos de las dietas en los niños y que hacer en vez de poner a dieta a tu hijo

Love-More.org, July 24, 2018

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

¿Consideras que tu hijo se está poniendo gordito y que es necesario ponerlo a dieta? O tal vez... tu hijo siempre ha estado en el nivel más alto de la escala y tu desesperadamente, durante años, le has dicho que "coma menos y haga más ejercicio"; o, ¿Tu hijo te pide que lo apoyes en hacer una dieta? No importan las razones por las cuales estas considerando que tu hijo pierda peso, por favor, **DETENTE, STOP**. La prescripción de dietas es considerada "no ética" por el Journal of Obesity porque las dietas llevan a ganancia y/o cambios cíclicos de peso, ambos fuertemente ligados a una salud pobre y mala calidad de vida. **Tres razones por las cuales no debemos apoyar ningún tipo de pérdida de peso para nuestros hijos:**

1. El 95% de las personas que pierden peso de forma intencional, lo vuelven a ganar

Entre el 95-98% de las personas que pierden peso lo vuelven a ganar y, a menudo ganan más peso que el que tenían antes de la dieta. Esto no es un secreto, el 95% de las dietas fracasan. Fracasan en niños, adolescentes, adultos jóvenes, adultos y personas mayores.

La pérdida intencional de peso no funciona, punto final. Deja de criticar a personas (incluyéndote a ti mismo) porque crees la mentira de que el problema de las dietas es que "las personas no pueden cumplirlas" o "no tienen fuerza de voluntad". Estamos hablando del 95% de la población. Esto no es un problema con las personas, es un problema con la búsqueda de pérdida de peso.

2. Las dietas terminan en ganancia de peso

Estudios serios muestran que alrededor de la mitad de las personas que pierden peso, 4-5 años más tarde pesarán más de lo que pesaban antes de la dieta. Un solo episodio de pérdida de peso incrementa las posibilidades de tener sobre peso x2 en hombres y x3 en mujeres. Permitir a tu hijo que haga dieta, lo que incluye restricción de comida o incremento en ejercicio con el propósito de perder peso, es un terrible error que los padres cometemos. Interrumpe el desarrollo psicológico y físico del niño/adolescente por vida.

Las personas que pierden peso intencionalmente en el corto plazo aumentan su nivel de cortisol (hormona del estrés) y en el largo plazo reducen su metabolismo. Esto significa que deben comer menos comida durante su vida para mantener el peso en que estaban antes de comenzar la dieta. Cada vez que voluntariamente pierden peso, estos efectos secundarios se van aumentando, poniendo mayor carga a su salud que la que su peso original hubiese tenido.

3. Las dietas llevan a Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

El niño que hace dieta, si tiene cierto temperamento y bases genéticas, es susceptible al desarrollo de un TCA. Casi todos los TCA comienzan con una dieta. Hacer dieta es un pasatiempo moderno, parece imposible existir sin dietas y evitar estar expuesto a mensajes pro-dieta.

Los padres creen que hacer dieta es un comportamiento sano, pero definitivamente



no lo es. Promoción muy fuerte y una industria de dietas de \$70billones en USA han puesto políticas y procedimientos a todo nivel para promover peligrosos esfuerzos para perder peso. Razón por la cual, a pesar de toda la evidencia, los padres no saben que permitir que sus hijos hagan dietas es malo para su salud.

51% de las niñas de 9-10 años dicen sentirse mejor cuando están a dieta. En ninguna sociedad del mundo eso debería ser considerado normal, saludable o natural, pues no lo es. Mas del 35% de las personas que hacen dietas progresan a dietas patológicas y el 20-25% de ellos desarrollan un TCA. Los TCA ocurren en niños y niñas y la vasta mayoría de las personas que los sufren, no aparentan tenerlo. Los papás deben educarse sobre los TCA a fin de reconocer señales y síntomas para actuar rápidamente y prevenir que estos crezcan.



QUE HACER EN VEZ DE PONER A DIETA A TU HIJO

1. Concéntrate en que duerma suficiente

La falta de sueño se asocia con muchas condiciones de salud y la evidencia científica de la relación sueño-salud es mucho más fuerte que

la relación peso-salud. Mientras muchos padres se obsesionan con la ingesta de azúcar y el peso de sus hijos, pocos se preocupan por sus ciclos de sueño. La falta de sueño pone a niños (y adultos) en mayores riesgos de depresión, pensamientos suicidas, abuso de sustancias, psicosis, infarto, obesidad y más.

Un estudio hecho en el 2017 mostró que cerca del 40% de los adolescentes durante el 2015 dormían menos de 7 horas por noche. Esto muestra una tendencia preocupante que ha ido creciendo durante décadas. Los aparatos electrónicos y el internet están teniendo un alto costo en el sueño, muchos se despiertan varias veces durante la noche para responder mensajes de texto. La falta y el sueño interrumpido, especialmente durante la adolescencia, cuando el cerebro está pasando por transformaciones masivas, es un tema serio.

Los padres que establecen horas tempranas para irse a la cama, apagan el internet y decomisan aparatos electrónicos durante la noche son considerados monstruos por los adolescentes, pero es a veces la única forma de balancear la falta de control y las tentaciones tecnológicas en los adolescentes, quienes tienen una necesidad real de dormir.

2. Provee de un ambiente de alimentación positivo

Desafortunadamente, nuestra cultura toma la posición de 'todo o nada' con relación a la comida saludable, lo cual decididamente no es sano. Los padres no deberían servir donas y papitas todos los días, pero tampoco brócoli y pollo asado. Por el contrario, hay que servir comida balanceada que sea ambos, nutritiva y sabrosa y el turco es: confiar en que tu hijo comerá la comida correcta en cantidad correcta para su propio cuerpo.

Puede sorprendernos el saber que muchos de nosotros hemos criado a nuestros hijos siguiendo ese enfoque y que nuestros hijos balancean su propia dieta en forma saludablemente nutritiva. No necesitamos controlar o restringir nada, aun las comidas tentadoras como los M&Ms y

las papitas fritas. Por el hecho de que no son restringidas, nuestros niños naturalmente comen una variedad de comidas en vez de atracarse de caramelos cuando tienen la oportunidad. Está demostrado que la restricción constante de comida nos lleva a los atracones.

Enfócate en como comen tus hijos, en vez de que y cuanto comen. Tomate todos los días el tiempo para compartir comidas con ellos. Proporciona una atmosfera agradable que nutra el alma de tus hijos a la vez que nutre su cuerpo. Tomarse tiempo para comer es una tradición antigua y saludable, que construye una conexión y bienestar emocional que mejorara la salud de tus hijos para un plazo largo.

3. Muevanse juntos



Muchos estudios han demostrado que la mortalidad esta más asociada con el movimiento y actividad física que con el peso del cuerpo. Las personas con peso alto pueden ser sanas, esto es especialmente cierto si son físicamente activas. Es más, es mejor vivir con peso alto y físicamente activo que vivir con bajo peso y ser sedentario. Varios estudios han encontrado que personas con sobrepeso u obesas que están en forma/activos, tienden a enfermarse menos y tienen porcentajes de mortalidad tan bajos y, a veces más bajos, que personas con peso normal que están fuera de forma/inactivos.

Lo importante es cambiar la forma de pensar, de

ver el ejercicio como una forma de perder peso, porque no lo es. En vez puedes verlo como un elemento básico de salud e higiene. Tal como le pides a tus hijos que se laven los dientes todos los días, puedes hacerlos moverse por lo menos 20 minutos cada día.

El ejercicio no lleva a la pérdida de peso, tal como lavarse los dientes no ayuda a perder peso, pero los dos tienen un impacto significativo en la salud. No tiene que ser un ejercicio intenso y desagradable— caminar a un paso moderado por 20 minutos es un gran promotor de salud y mucho mejor si esto se hace en familia. Hagan caminatas familiares durante la semana y para el fin de semana planeen excursiones que requieren movimiento. Pon el enfoque en la unión familiar y no en perder peso y los beneficios en la salud serán grandiosos.

4. Enséñales a tener higiene emocional

La higiene emocional requiere aprender a procesar nuestras emociones de forma sana y adaptable. Muchos desórdenes mentales, incluyendo los TCA, auto-daño, abuso de sustancias y adicción sexual son tratadas enseñando a la persona a procesar sus emociones fluidamente en vez de suprimirlas o anestesiarlas. Las emociones mal manejadas, además, provocan presión alta, colesterol alto y debilitan el sistema inmunológico.

El primer paso para enseñar a nuestros hijos a tener higiene emocional es practicarla nosotros mismos. Si es posible, apóyate de un profesional que te ayude a aceptar y procesar tus sentimientos en la medida que estos llegan. Prácticalo con tu pareja o un amigo – se honesto sobre cómo te sientes y describe tus emociones usando nombres de sentimientos. Introduce el concepto a tus hijos y practiquen juntos. Construye tu vocabulario emocional con palabras nuevas que definan tus estados emocionales. Aprender a procesar sentimientos con las personas que amas es un proceso complicado, pero te ayudará a estar más cerca de tus seres queridos y traerá grandes beneficios para todos.