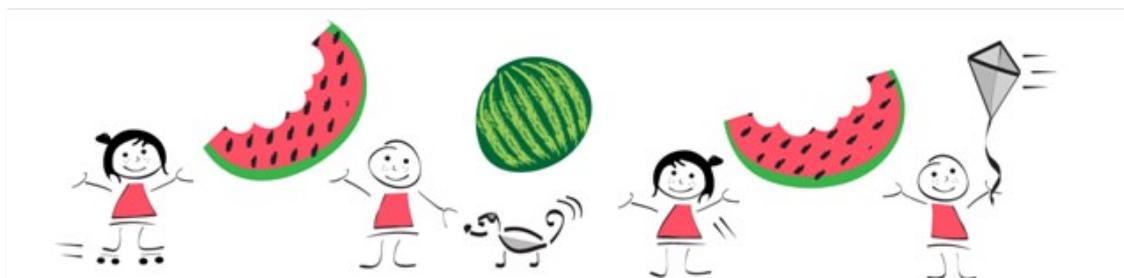


El juego de las perlas y los delfines

Reflexiones para ayudar a madres, padres y amigos
de niños y niñas con exceso de peso





Este libro se difunde bajo Licencia Creative Commons

por la que puede ser utilizado con ciertas restricciones: mencionar a los autores y editores, no hacer un uso comercial del mismo y compartir bajo las mismas condiciones.

Título Original: «Il Gioco delle Perle e dei Delfini. Riflessioni per aiutare genitori e amici di bambini in eccesso ponderale traditi dalla Dieta»

© de la edición italiana: Rita Tanas, 2011

Edita: Escuela Andaluza de Salud Pública www.easp.es
Granada, 2013

Traducción: Giulia Fernández Avagliano, Unidad Publicaciones de la EASP
Maquetación: Unidad Publicaciones de la EASP
Ilustraciones: David Prieto, para la Red de la Sandía; dibujos de las fábulas: Office Online

Coordinación de la edición:

Begoña Gil Barcenilla
Directora Plan Integral
Obesidad Infantil Andalucía
Consejería de Salud y Bienestar Social
Junta de Andalucía

M^a José Sánchez Pérez
Directora de Investigación
CIBER de Epidemiología y Salud Pública
Escuela Andaluza de Salud Pública
Consejería de Salud y Bienestar Social
Junta de Andalucía

Guadalupe Longo Abril
Técnica del Plan Integral
Obesidad Infantil Andalucía
Consejería de Salud y Bienestar Social
Junta de Andalucía

Amparo Lupiáñez Castillo
Técnica del Área de Salud Pública
Escuela Andaluza de Salud Pública
Consejería de Salud y Bienestar Social
Junta de Andalucía

El juego de las perlas y los delfines

Reflexiones para ayudar a padres, madres y amigos de niños y niñas con exceso de peso decepcionados con la dieta

Rita Tanas

Con la colaboración de

Federica Mazza
Leopoldo Bonadiman
Renzo Marcolongo

Laboratorio di Educazione Terapeutica
Padua y Ferrara, Italia



Índice

Introducción	6
El significado del título	7
La sociedad occidental y los problemas de peso.....	9
Primer paso. Menores, televisión e internet	11
Segundo paso. Evitar imponerse con una línea dura	13
Tercer paso. Centrarse en la concienciación y la motivación para iniciar un programa de cambio	13
Las emociones y el exceso de peso	14
La motivación.....	14
La imagen de sí mismo.....	14
El hambre emocional	15
Las costumbres familiares.....	16
Los sentimientos y las emociones	16
Los otros contextos sociales	17
El aislamiento social.....	18
La burla.....	20
Favorecer el cambio.....	21
Enseñar a comunicarse	23
Las «ganas de comer» y el «comer a escondidas»	25
Abordar el hambre emocional.....	26
Actividades alternativas para colmar la sensación de vacío o de aburrimiento	27
Cuándo y por qué comen a escondidas.....	28
El Programa. Dos puntos de apoyo	30
1 ^{er} Punto. Sentarse menos y moverse más.....	30
Ventajas de la actividad física	30
2 ^o Punto. Comer un poco menos.....	42
Sugerencias para una alimentación sana en familia.....	43

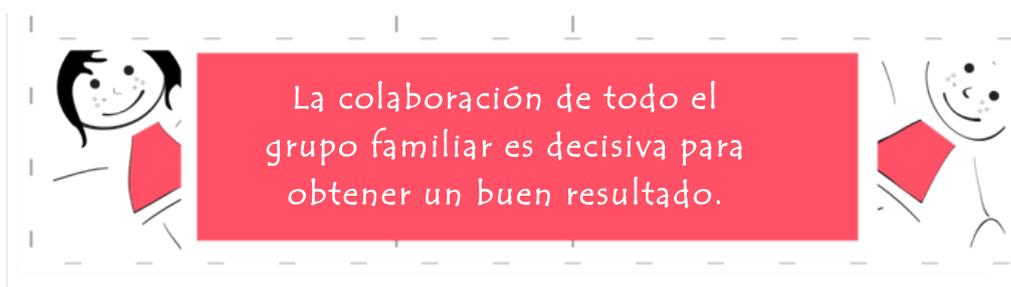
Las fábulas	59
Una ayuda concreta para el niño: entre fantasía y realidad inconsciente	59
Hansel y Gretel.....	64
Los Tres Cerditos.....	70
Dumbo.....	74
Algunos datos más y unas ideas finales	88
Definición de obesidad	88
Frecuencia del sobrepeso y de la obesidad.....	88
Índice de masa corporal	89
Circunferencia de la cintura.....	90
Causas	90
Causas del exceso de peso en los niños	92
Proyectos de futuro	92
Objetivos del Programa	93
Sobre los autores.....	94
Agradecimientos.....	94

Introducción

Abordar los problemas relacionados con la alimentación es muy difícil a día de hoy. Inmersos en un torbellino de estímulos mediáticos, programados para provocar nuevas necesidades y deseos, tenemos una sensación de impotencia que, a su vez nos empuja a negar nuestros problemas como ocurre en el caso del exceso de peso de los que nos rodean. Si la persona con exceso de peso es nuestro hijo o hija, la situación es aún más compleja.

Hemos intentado escribir este libro con un estilo simple y comprensible, como padres y madres más que como profesionales sanitarios, evitando las difíciles palabras usadas con tanta frecuencia por las y los médicos, para posicionarnos a vuestro lado, papás y mamás, y acompañaros en este recorrido junto con vuestros hijos e hijas. Esperamos poder ayudaros a cambiar esas pequeñas y grandes decisiones diarias y transformar comportamientos, hábitos y costumbres peligrosas para el equilibrio metabólico del cuerpo, partiendo de un mayor conocimiento de los factores que lo regulan.

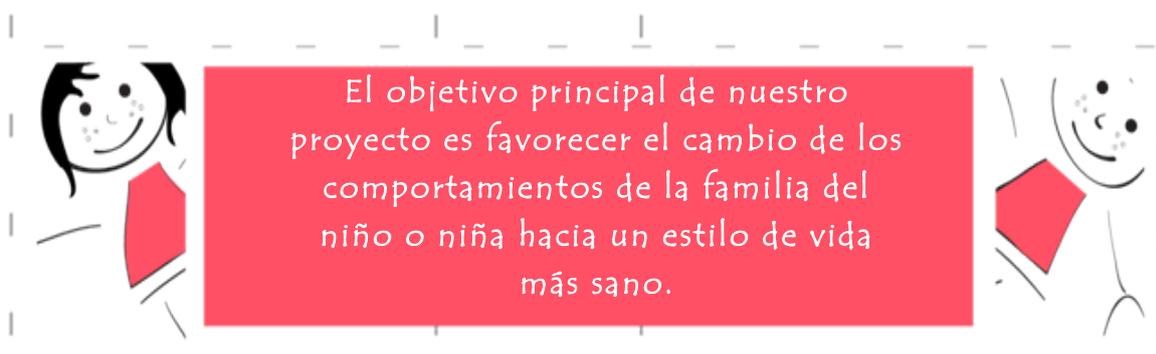
El libro contiene reflexiones, estrategias, técnicas y consejos para desarrollar este cambio y que pueden servir como soporte a un proyecto de tratamiento para el exceso de peso basado en la educación más que en la dieta; podéis empezar cuando queráis, ya sea solos o con la ayuda de vuestro pediatra. Sabemos que, sobre todo los padres de niños de corta edad o con sobrepeso leve, prefieren hacer solos este recorrido, ya que muchas veces, cuando piden la ayuda de los y las profesionales no se les facilitan propuestas fáciles de llevar a cabo.



Hoy en día todo el mundo piensa que la solución al problema del exceso de peso es la dieta. La dieta, que inevitablemente conlleva restricciones, puede sin embargo hacer daño y, por lo tanto, muchas veces no es la mejor solución para el problema «peso». La intervención que os proponemos se basa en la colaboración y el crecimiento de toda la familia. Como nos han demostrado los datos recogidos en diez años de trabajo, esta intervención se ha revelado muy eficaz para el control de peso a largo plazo.

Si vuestros niños y niñas son pequeños y todavía no son conscientes de su exceso de peso, os aconsejamos que evitéis intentar explicárselo para obtener su colaboración. Mejor sería no hablar de ello, porque para vuestro hijo o hija saber que tiene un problema de peso solo puede empeorar los resultados, hacer que el tratamiento sea más pesado y que los resultados sean transitorios. Por lo tanto, con los niños y niñas más pequeños el programa se confía únicamente a los padres y madres, a la familia y a su papel de modelo a seguir. Enseñando el camino hacia un mejor estilo de vida, igualmente placentero, se consigue que los resultados aun siendo pequeños pero duraderos, con el tiempo sean espléndidos. Si os piden explicaciones les podréis decir que son elecciones para mantener la salud.

Si, por el contrario, son ya conscientes del problema, entonces tendréis que involucrarlos según su madurez, dándoles apoyo en un proyecto de cambio a largo plazo y protegerlos de la «burla» de amigos y familiares: una tarea que exige mucho compromiso.



Es importante subrayar que en el tratamiento del sobrepeso la reducción del tejido adiposo, aun siendo un fin último, no representa el objetivo primordial, más bien lo es el cambio motivado y duradero del estilo de vida respecto a las actividades físicas, a las costumbres sedentarias y a las estrategias para reducir el hambre emocional.

Para ponerlo en marcha hace falta adquirir nuevos conocimientos y habilidades. El saber y el saber hacer dan a los padres más autonomía, competencias y capacidad para encarar circunstancias difíciles, ambivalentes, conflictivas; así mismo desarrollarán el autocontrol en su relación con los alimentos y con la actividad física.

El significado del título

En un primer momento habíamos llamado al Programa "La terapia de los globos" porque queríamos darle un aspecto ligero y alegre, despojándolo de todos los significados negativos que hoy en día arrastra, pero nos dimos cuenta de que esta

imagen también ofendía a nuestros niños y niñas. Así que hemos buscado con ellos algo que se entendiera como «bello y simpático», incluso siendo redondo. Y hemos llegado a «Las Perlas y los Delfines», que sugieren el mensaje de «gustar y gustarse» en un juego «simpático y activo». De hecho, estamos convencidos de que belleza y simpatía no están necesariamente ligados a la «delgadez», sino que se pueden asociar al placer de gustarse, las «perlas»; y de sentirse bien jugando juntos como los «delfines», porque aun «redondo» es bonito si es «simpático y activo».

La sociedad occidental y los problemas de peso

Nuestra sociedad ahonda sus raíces en la revolución industrial que ha cambiado el modo de vida del ser humano dando lugar a un nuevo modelo de bienestar, que ya no está limitado a unos pocos sino que se ha ampliado a las masas. Después de una fase inicial, donde era el individuo el que condicionaba la producción industrial, hoy nos encontramos en una situación opuesta. El sistema industrial impone su lógica de mercado, condicionando la vida de las personas. Las necesidades básicas de la gente, a las que la industria primaria había dado una respuesta positiva, con el tiempo se han convertido en «otra cosa» que, desde luego, no se puede definir como necesidad. Esta «otra cosa», con frecuencia, está reñida con el verdadero bienestar de la persona. La industria responde cada vez más a sí misma y tiene que autoalimentarse para sobrevivir. Para ello estimula nuevas necesidades en la población, haciéndolas pasar por necesidades fundamentales, aunque no lo sean en absoluto. Los medios de comunicación son las vías más utilizadas para alcanzar estos objetivos: periódicos, revistas, radio, televisión, Internet, tiene un gran peso a la hora de condicionar los hábitos y los pensamientos.

Volvamos al tema de la alimentación, hagamos una reflexión juntos para entender mejor. Desde hace ya muchos años la publicidad invita de una manera muy seductora a que estemos delgados y ágiles para ser aceptados en una sociedad donde la apariencia es importantísima. Durante los programas televisivos infantiles de la tarde, se emite una publicidad que estimula emociones placenteras, que invitan a comer productos llamativos, ricos e incluso «irresistibles» para estar fuertes, ser inteligentes y mejores que los demás.

Los mensajes que llegan son contradictorios: «para ser adecuados socialmente hay que estar delgados», pero «para soportar el desgaste de una vida estresada y para ser más listos y más fuertes tenemos que comer en abundancia». Cuando acto seguido cometemos errores de alimentación empujados por esta publicidad haciendo que nos duela el estómago, la digestión se ralentice y el intestino se atasque, he aquí que llega la publicidad de la otra industria que nos propone test y fármacos milagrosos, que arreglan todo problema, pasando claramente por alto su utilidad, las indicaciones o los efectos secundarios.

Si a los adultos nos seducen con estos mensajes, sin que ni siquiera seamos siempre conscientes de ello, imaginémonos las emociones que pueden llegar a provocar en nuestros hijos e hijas.

Incluso los niños y niñas de seis años son capaces de asimilar el mensaje de que «gordo es feo» y que la obesidad influye negativamente en el rendimiento escolar y en las relaciones personales. Si se le pregunta al niño cuál es la peor entre diferentes enfermedades graves o discapacitantes, muchos contestan precisamente que la obesidad; y sin embargo, son estos mismos menores, manipulados por los anuncios, cada vez más intrigantes y engañosos, los que comen «basura» en los establecimientos de comida rápida.

Por todo ello es importante que los padres y madres sean conscientes de:

- a) Los posibles problemas de peso debidos a la información tendenciosa de la publicidad que le llega al niño.
- b) Que el niño «gordito» puede ser más torpe en los juegos que requieren moverse y en el deporte, dando lugar a que sus iguales se burlen de él. El consecuente malestar le puede llevar a escoger la soledad, que favorece el empeoramiento del estilo de vida y, por lo tanto, a un nuevo aumento de peso. De este modo se corre el riesgo de entrar en un círculo vicioso entre aumento del exceso de peso y el empeoramiento del estilo de vida.
- c) Que si no se le ayuda, un niño con obesidad tenderá a ser un adulto menos sano.

Junto a la alimentación, el sedentarismo desempeña un importante papel en el determinismo del sobrepeso. La televisión se encuentra entre los factores más potentes asociados a la obesidad, porque incrementa el sedentarismo, el aburrimiento y el comer por aburrimiento.

¿Y entonces qué hacer?

Os proponemos los siguientes tres pasos.



Primer paso. Menores, televisión e internet

Leamos e intentemos poner en práctica las sugerencias propuestas por la Sociedad Italiana de Pediatría.

MENORES Y TELEVISIÓN

Permitir ver la televisión un máximo de dos horas al día.

No permitirles ver la televisión justo antes de acostarse o recién levantados, sobre todo si hay que afrontar un día de estudio.

Evitar utilizar la televisión como premio o castigo, atribuyéndole un «valor moral» que no le corresponde.

Escoger, junto a nuestros hijos e hijas, programas adecuados a su edad y dar argumentos para los que se descarten (prohibiciones infundadas suscitan siempre una gran curiosidad).

Estar presentes el mayor tiempo posible mientras nuestros hijos e hijas ven la televisión.

Estar siempre dispuestos a hablar con nuestros hijos e hijas de lo que se ve por la tele y, mejor aún, invitarles a que expresen su parecer, sus gustos, dudas o temores.

Prestar mucha atención a la calidad y cantidad de comida y bebida que los chicos suelen consumir mientras ven la tele.

Prestar atención a la postura en la que se ponen delante del televisor, evitar, por ejemplo que lo hagan tumbados en el suelo o sobre la cama; y a la distancia de la pantalla, un mínimo de dos metros.

Darles alternativas a la televisión, en la medida de lo posible, como deporte, paseos, lecturas, encuentros con los amigos y amigas. Con frecuencia los chicos están tan pegados a la televisión porque es el único entretenimiento del que disponen.

Ser siempre conscientes de que los efectos positivos o negativos que dependan de la televisión, derivan no solo de la calidad de los programas, sino también del uso que se haga en familia del medio televisivo.

MENORES E INTERNET

Permitir que el menor navegue por internet solo si hay un adulto en casa.

Intentar no poner el ordenador en la habitación del niño o niña y, en todo caso, poner la pantalla de tal modo que sea visible a quien entra en esa habitación.

Aprender a utilizar el ordenador por lo menos al mismo nivel del niño, para que éste no tenga la sensación de que puede usarlo sin ser molestado y sin ningún control parental.

Utilizar todos los sistemas de protección que estén disponibles en la actualidad para evitar el acceso a páginas web no adecuadas para menores.

Hablar con el niño o con la niña acerca de su navegación en internet, motivándolo con preguntas sobre lo que ve y advirtiéndolo de sus posibles reticencias.

Enseñar al menor que cuando se conecta nunca debe dar, ni pedir, la dirección, el número de teléfono o cualquier otra información que permita identificarlo. Ser claros, aunque no alarmistas, sobre los riesgos que se pueden producir por mantener contacto con desconocidos por chat o redes sociales.

Evitar que el niño o la niña se conecte a internet, y en particular a un chat, a última hora del día. Que se acostumbre a avisar siempre a los padres si algún "amigo" se pone pesado y/o le pide datos personales o información sobre sus hábitos.

Navegar y chatear juntos de vez en cuando, para que tenga más confianza con los padres a la hora de contar sus conversaciones en red.

Intentar, siempre que sea posible, evitar que el menor tenga una cuenta de correo electrónico cuya contraseña solo conozca él o ella.

Formular junto con el niño o la niña «reglas compartidas» para navegar en internet, evitando imponerlas nosotros unilateralmente.

Segundo paso. Evitar imponerse con una línea dura

¿Pensáis abolir los dulces? ¿Pesar cada alimento? ¿Realizar un programa intensivo de gimnasia?

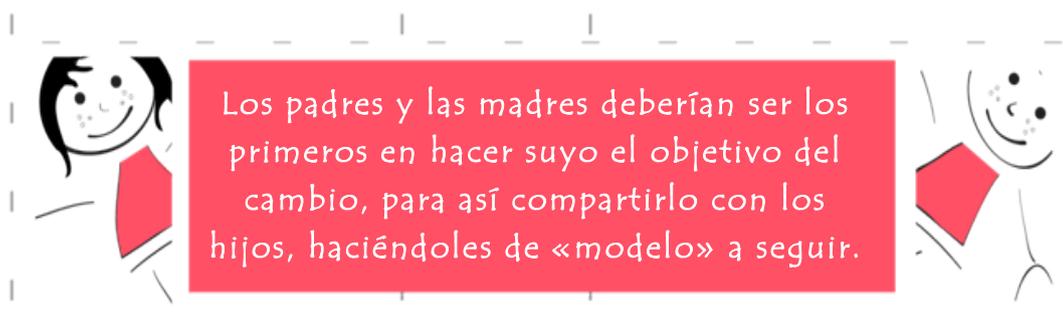
Casi todas las familias que se dirigen a nuestros centros de salud ya lo han intentado, pero se han rendido, después de días, semanas o meses de restricciones y sufrimiento, sin alcanzar los milagrosos resultados que se esperaban. Con mucha frecuencia los padres y las madres se dirigen al médico como la última esperanza, por desesperación, esperando un milagro. Desgraciadamente, elecciones vitales demasiado drásticas han demostrado ser *totalmente ineficaces*. Concentrarse a lo largo del día solo en la pérdida de peso es la mejor manera de fallar en el intento o de provocar problemas respecto a la imagen que cada uno tiene de sí mismo.

Tercer paso. Centrarse en la concienciación y la motivación para iniciar un programa de cambio

Os proponemos un recorrido cuyos resultados pueden ser cada vez más importantes según vayan pasando los meses y los años.

El objetivo del programa es que los padres y las madres, junto con los chicos y chicas, consigan concienciarse sobre su capacidad para gestionar y favorecer un cambio en el estilo de vida. De hecho, solo nosotros mismos podemos escoger los modos y los tiempos adecuados para nuestro cambio, respetando nuestra libertad; y solo los progenitores pueden ayudar a sus hijos a hacer lo mismo.

El estilo de vida es algo que cada uno de nosotros construye desde la infancia, dependiendo de la cultura familiar, del ambiente social y religioso, de los pensamientos y de las emociones. Nadie puede ser cambiado con facilidad y de manera duradera desde fuera. Solamente cada individuo puede decidir si prueba a cambiarse a sí mismo, buscando un estilo de vida que sea satisfactorio y coherente con sus convicciones y creencias preexistentes, y solo él o ella puede adoptarlo y mantenerlo a lo largo de los años.



Los padres y las madres deberían ser los primeros en hacer suyo el objetivo del cambio, para así compartirlo con los hijos, haciéndoles de «modelo» a seguir.

Las emociones y el exceso de peso

La motivación

Para emprender el recorrido del cambio hace falta quererlo, es decir, estar motivados. La motivación es un estado dinámico de la mente, que varía según las situaciones y no depende exclusivamente de la persona. En la infancia ésta tiene un centro de control que los expertos llaman «locus de control», preferentemente externo. Esto quiere decir que la motivación al cambio no depende del niño/a o del chico/a, sino de las personas que lo rodean, en concreto de los familiares y de los mensajes que le envían constantemente.

Si consiguen motivarse y desarrollar una actitud positiva, estimulante, que premie los pequeños resultados, todo ello favorecerá en el niño o niña una gradual interiorización de la motivación hacia un cambio adecuado y no milagrero.

La imagen de sí mismo

La imagen que uno tiene de sí mismo se refiere a una parte muy importante de la personalidad, que incluye la estima por su propio cuerpo. Esta última surge a su vez de la combinación entre el aspecto físico y las capacidades personales ligadas a él. Consiste en la satisfacción que siente el niño o la niña respecto a cómo se muestra su cuerpo y a las prestaciones físicas que consigue realizar (salto, velocidad, destreza). A muchos niños con sobrepeso no les gustan las actividades deportivas porque se sienten lentos y torpes o, lo que es peor, porque ya han probado lo amargo de la burla. De este modo rechazan oportunidades de socialización y, con tal de no encontrarse en situaciones engorrosas, pasan más tiempo encerrados en casa. Estos comportamientos no hacen más que aumentar los problemas de peso.

El sistema educativo familiar influye notablemente en la imagen que de sí mismo tiene el niño a través del proceso de aprendizaje de un modelo basándose en la observación del comportamiento de personas «significativas» para el observador (para los niños suelen ser los padres y madres). Observar comportamientos alimentarios y motores cualitativa y cuantitativamente negativos (disfuncionales) en los propios padres puede llevar al niño a que los aprenda y los imite, teniéndolos por correctos y admirables. Por

lo tanto, un uso habitual inadecuado de la comida por parte de los padres puede favorecer el desarrollo de un comportamiento similar en los hijos e hijas.

En niños de entre 3 y 5 años de edad se ha demostrado la existencia de un delicado mecanismo regulador que controla la toma de alimentos, permitiendo dosificar correctamente las calorías e incluso la proporción justa entre los macronutrientes (proteínas, azúcares y lípidos), por lo que el cuerpo de un niño es capaz de autorregularse.

¿Esto quiere decir que los controles externos sobre la alimentación son inútiles? Desgraciadamente, la autorregulación se pierde si a los alimentos ofrecidos se les añaden los dulces o se aumenta el contenido en grasas. Los alimentos más apetitosos nos quitan la libertad de elección, se hacen irresistibles y las grasas alteran los mecanismos de autorregulación.

El hambre emocional

Los menores tristes y aburridos comen más, ¿o son más bien los niños y niñas que comen demasiado los que se ponen tristes y se aburren?

Aunque es sabido que el llanto de los recién nacidos es indicador de necesidades diversas, por tradición, los padres suelen atribuirle casi exclusivamente el significado de hambre y tienden a aplacarlo con la comida. Esto es debido a que las generaciones anteriores han sufrido hambre en muchas ocasiones y han aprendido a defenderse de la misma. Así se explica por qué desde la más tierna infancia el niño percibe la comida como respuesta a todas sus necesidades, incluso aquellas diferentes al hambre. Por ello será probable que de mayor cuando experimente sensaciones ligadas a la necesidad y a la carencia (aburrimiento, ansiedad, tensión, preocupación) tienda a repetir las secuencias comportamentales aprendidas en la primera infancia y que consistirán en encontrar en la comida la respuesta a sus propias emociones.

Esta situación se define como hambre emocional. Si esto se repite con frecuencia en vuestro hijo quizás pueda ser útil recurrir a una terapia de apoyo psicológico para reconducirlo a una relación más natural con la alimentación. El objetivo es relacionar solo el hambre con el acto de comer, intentando encontrar respuestas más apropiadas para todas las demás emociones. En este proceso el papel de los padres y de las madres es de vital importancia. El médico podrá ayudar a toda la familia, compartiendo la experiencia del cambio gradual y ofreciendo un apoyo adecuado, incluso proponiéndose como un modelo a seguir.

Las costumbres familiares

Las costumbres familiares inciden mucho en el peso del niño: su alimentación, así como su actividad física diaria dependen de las elecciones de los padres. Recordemos que la forma en la que aprenden los niños es observando y copiando lo que hacen los mayores. Empiezan por observar atentamente nuestro comportamiento cuando cocinamos, hacemos la compra y comemos, cuando descansamos, u organizamos el tiempo libre, porque nuestras costumbres se volverán sus costumbres.

Si os dieseis cuenta de que tenéis comportamientos que son inadecuados, no os sintáis culpables; intentad reflexionar sobre vuestras emociones y no solamente sobre la de vuestros hijos e hijas, sobre los que ya está muy centrada la atención. Por ejemplo, a veces confundimos la «nutrición afectiva», hecha de atención, escucha y comprensión, con «la nutrición alimenticia». Los niños y niñas necesitan ambos tipos de nutrición (y quizás menos comida y más atención) y con frecuencia nos cuesta comprendernos a nosotros mismos y, por eso, también a nuestros hijos... El sentido de culpa, por el contrario, no ayuda a resolver ningún problema, es más, lo consolida. Nuestro proyecto es intentar cambiar, no juzgar o juzgarnos.

Los sentimientos y las emociones

Según sean nuestros pensamientos, positivos o negativos, así darán lugar a sus respectivas emociones positivas o negativas. Éstas a su vez se expresan de diversas maneras, por ejemplo con las expresiones de la cara, los movimientos del cuerpo, los gestos y las palabras (lenguaje verbal y no verbal). Las emociones son experiencias subjetivas de notable intensidad, que se acompañan de modificaciones fisiológicas (pulso, respiración, presión arterial) y con frecuencia comportamentales.

Está bien que recordemos que, por lo general, los niños y niñas con sobrepeso no tienen problemas psicológicos específicos y que no son diferentes de otros niños con peso normal.

¿Vuestro hijo expresa sus emociones? Si habla mucho o tiene comportamientos desenfrenados no significa que esté expresando emociones. Los niños son muy sensibles y hacen suyas las preocupaciones y los estados de ánimo de la familia, muchas veces sin conseguir comunicarlos. No poder expresar las emociones conlleva un desequilibrio en todas las personas y a cualquier edad. Cuando no se consiguen expresar las emociones de manera adecuada, se acaba por utilizar vías inadecuadas que podríamos denominar «escapes» y que pueden tener consecuencias negativas. Por ejemplo, vuestra hija o hijo podría no exteriorizar su ansiedad y miedo ante alguna cosa y restablecer el equilibrio emocional comiendo. No solo los niños, sino un poco

todos, para afrontar la tristeza y las preocupaciones podemos encontrar un consuelo rápido y accesible a través de la comida, sobre todo los dulces. En especial los más pequeños se sienten mejor cuando comen porque así mantienen alejadas las emociones desagradables (miedos), que tanto les cuesta expresar.

En toda familia se pueden vivir periodos de tensión más o menos largos (problemas de trabajo, discusiones entre los padres, problemas de salud de otros familiares) en los que los menores se ven inevitablemente involucrados, directa o indirectamente. Si las situaciones problemáticas no se le explican a los niños con calma y claridad, éstos pueden caer en un estado de ansiedad o de depresión, ligado a su vez con injustificados sentimientos de culpa, que pueden ser aplacados comiendo. Tengamos en cuenta que la comida ofrece una sensación inmediata, aunque momentánea, de bienestar. Hablar con el pequeño no significa, claro está, entrar en los detalles de una situación, si esto no nos parece acorde con su edad. Por el contrario, es más sensato describir con sencillez y sinceridad lo que sucede, ofreciendo espacio y tiempo para que los niños puedan elaborarlo correctamente, hacer preguntas, recibir aclaraciones y compartir sus emociones con los padres.

Incluso en los momentos en los que haya otras cosas en las que pensar y emociones fuertes o negativas en la familia es importante que el niño reciba mensajes claros con respecto al hecho de que es querido, respetado y que ha hecho muchas cosas de las que sus padres están orgullosos.

Los otros contextos sociales

La escuela y los que allí atienden a nuestros hijos e hijas durante varias horas al día tienen una importante influencia en su bienestar e indirectamente en su peso. Si en casa estamos intentando seguir una alimentación correcta, un estilo de vida equilibrado y de darle un nombre y una respuesta adecuada a las emociones, viene bien controlar también qué pasa cuando nuestro hijo o hija está fuera de casa (con los abuelos, en el colegio) para valorar si existen riesgos o problemas reales. De hecho, si el niño recibe mensajes contradictorios en los diversos contextos sociales en los que vive, puede confundirse. Es más, nuestros esfuerzos, orientados hacia un estilo de vida sano, se verían notablemente reducidos.

Además puede darse el caso de que algunos compañeros de colegio le tomen el pelo por su peso y él o ella no esté en condiciones para defenderse y tema hablar de ello; o que haya desarrollado una agresividad reactiva y que, por el contrario, dé lugar a que él mismo sea autor de actos de acoso. Ambas son situaciones de riesgo para su bienestar social y, por lo tanto, se abordan mediante el diálogo en la familia.

El aislamiento social

Por lo general no hay un solo factor en juego, sino una constelación de elementos que favorecen el aumento de peso en el niño o niña.

El niño con obesidad suele tener pocos amigos o incluso ninguno. Este hecho favorece que se encierre en sí mismo con el consiguiente aumento del sedentarismo y lo lleva a preferir la televisión o internet en lugar de otras actividades más saludables.

Elementos que favorecen el aislamiento social:

- *Televisión, ordenador, videojuegos.* Son diversiones que favorecen el aumento de peso y tienden a aislar al menor porque lo entretienen en casa, cuando, por ejemplo, podría salir al parque, encontrarse con amigos o jugar al aire libre, alejándolo de las relaciones sociales.
- *Los problemas con sus iguales.* Los compañeros de juego muchas veces parecen «malos» y hacen que el niño con sobrepeso se sienta «distinto», burlándose de él y excluyéndolo del grupo.
- *Los padres “ausentes” o “demasiado cercanos”.* El niño puede percibir que mamá y papá están poco dispuestos a escuchar sus pequeños problemas. O, por el contrario, se puede crear una relación parásita, excesiva, donde el niño se fusiona con uno solo de los padres, excluyendo la relación y la comparación con el otro miembro de la pareja, los hermanos y otros niños de su edad. Un hermano o hermana también puede dar lugar a los celos y los temores por la pérdida del afecto de los padres.

Todos estos factores pueden favorecer el aislamiento de los niños y niñas y, en definitiva, influir en su peso. En el aislamiento, de hecho, comer se vuelve una actividad que da consuelo, pero es de escasa eficacia y dura poco.



La burla

Quisiera que vosotros, padres y madres, concedierais especial atención a la burla.

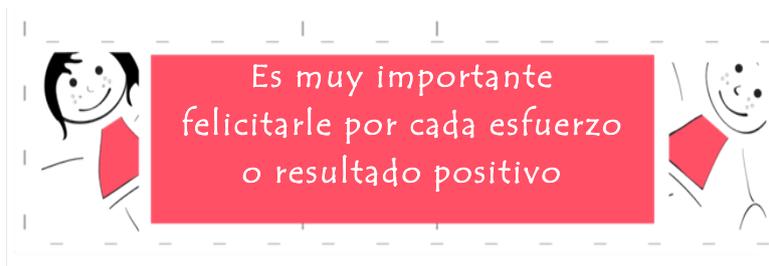
En nuestra sociedad, donde la imagen y la delgadez se han vuelto valores primordiales e indispensables, la persona con obesidad, y también la persona con sobrepeso, muchas veces se siente inferior y culpable por su condición. Esto es aún más grave en la adolescencia, cuando los chicos desean ardientemente ser todos iguales y tienen en el cuerpo su tarjeta de visita. Todo ello da lugar a una especial susceptibilidad, a la burla, en los niños y en los adolescentes con sobrepeso o con obesidad, que son continuamente puestos en ridículo por todos: maestros, médicos, entrenadores. El miedo a la burla hace que se perciba aún cuando no la hay. Este es uno de los motivos por el que muchos padres niegan y se niegan a sí mismos el sobrepeso del hijo o hija, de modo que intentan curarlos ellos solos, en secreto.

Desgraciadamente muchas veces este propósito de borrar el problema, con toda la buena intención, sin medicalizarlo falla porque solos no pueden alcanzar el resultado deseado; o, movidos por la prisa que caracteriza nuestro tiempo, no valoramos los pequeños resultados obtenidos. Llegados a este punto intentan involucrar a sus niños y motivarlos para que colaboren. En este intento, aun hecho con amor, no encuentran otra vía que decirles a sus hijos y adolescentes «mira todo lo que has comido... qué barriga tienes» o «así no podrás comprarte ropa de marca», «no ves que no puedes correr como los demás... que no encuentras amigos». Ciertamente esto esconde sus verdaderos miedos, los de las enfermedades que se asocian a la obesidad, que tan bien conocen: diabetes, infarto, etc. En el fondo están hablando precisamente de estas enfermedades, que los aterrorizan haciendo que sus palabras estén cargadas de emociones negativas y los niños y niñas, que en mi opinión ni se lo habrían planteado, empiezan a sufrir la burla más dolorosa en la edad del desarrollo: la de los padres. Os aconsejamos que no les digáis nada a los niños y niñas en relación con su peso y que los cuidéis con el ejemplo de un estilo de vida sano. Para vuestros chicos y chicas os aconsejamos que les ayudéis a superar la burla de sus iguales, tan dolorosa en la adolescencia, y empujarlos a colaborar en un proceso sano y placentero de cambio gradual.

Reflexionemos ahora sobre los factores que puedan haber contribuido a crear nuestro problema para fijarnos unas metas de cambio. Se trata de un trabajo que hay que empezar dando pequeños pasos; unos obstáculos serán más difíciles de superar que otros. Comencemos por lo que parece menos complicado, sin desanimarnos.

Favorecer el cambio

Cuando un niño intenta cambiar y recibe mensajes positivos del entorno y de las personas que lo rodean tenderá a continuar con el cambio y además se favorecerá un incremento de su motivación, de la confianza en sí mismo, de la sensación de poder conseguirlo. Por el contrario, si sus intentos y sus esfuerzos pasan desapercibidos o, peor aún, son infravalorados o ridiculizados por considerarse poca cosa, esto lo llevará a abandonar el camino emprendido, renunciará al proyecto y tendrá una sensación de fracaso. Todo esto reduce la autoestima y podría llegar a pensar que no será capaz de realizar nuevos proyectos en el futuro.



Hay muchas maneras en el día a día para demostrarles nuestra complacencia como padres, cuando son buenos y se portan bien. Una puede ser premiar de alguna manera su buena voluntad. *No utilicéis la comida como premio es muy arriesgado*, porque, de este modo, la comida tendrá un valor afectivo positivo. Por lo que habrá que estar alerta y no caer en esta «trampa». Existen otros modos para expresar afecto y aprobación: un elogio, un pequeño presente, una mirada afectuosa, compartir momentos de lectura y/o de actividades gratificantes como excursiones, juegos, deporte.

Si al niño o niña le proponéis algo que suponga sacrificios con una recompensa al terminar, hacedlo de forma gradual, con sentido común y equilibrio entre el objetivo a alcanzar y el premio final. No es eficaz proponerle que no coma dulces durante un mes a cambio de un juguete que le gusta; es muy fácil que esta meta no se alcance porque es excesivo para las posibilidades del niño: el objetivo es demasiado difícil para él y el tiempo es excesivo. Es mejor proceder con pequeños propósitos y con plazos más limitados. En lugar de hacer grandes propuestas, es mejor premiar con énfasis y pequeños gestos un comportamiento en el momento en que se haya producido.

Cuando vuestro hijo o hija se comprometa decidle lo orgullosos que estáis de él o de ella; de este modo se sentirá más seguro de sí mismo y el nivel de su autoestima aumentará.

Además intentad siempre alabar su compromiso más allá de los resultados. Cuando explicamos esta técnica, llamada «Refuerzo positivo», todos los padres lo aprueban y comparten, aunque muchas veces vemos que el refuerzo positivo, en realidad, no se pone casi nunca en práctica. Cambiar nuestros hábitos cotidianos y hacer de este «refuerzo pedagógico» un instrumento de trabajo continuo con los hijos e hijas, es una elección estratégica difícil. Parece como si hacer una apreciación positiva sea muy duro para todos los padres, mucho más que criticar. Reflexionemos sobre esta constatación e intentemos cambiar.

¿Y si su comportamiento no va en la dirección de vuestras expectativas?

En este caso será mejor no insistir en nuestro disgusto, pero tampoco ignorar su comportamiento. Los reproches y los gritos hacen daño, evocan sentimientos de rabia, paralizan al niño y no lo ayudan a cambiar. Por el contrario es mucho más útil el lenguaje no verbal dando la impresión de que no nos ha gustado lo que ha hecho. Intentad recordar algunos episodios de vuestra infancia en los que os hayan regañado y las consecuencias emotivas que han provocado en el momento y a lo largo del tiempo. ¿Cuántas veces os ha parecido que os regañaron injustamente? ¿Cómo os sentíais en esos momentos? Vosotros también os exponéis a que vuestros hijos sientan las mismas sensaciones negativas.

Otras veces hay situaciones en las que el reproche es necesario, sin embargo hay que prestar atención a los siguientes puntos:

- *No reprender al niño, sino sus acciones.* Intentad definir con calma y de forma directa qué esperabais de él o ella. Decir «¡Te había pedido que arreglaras tu cuarto, lo habías prometido y no lo has hecho, no se puede confiar de ti!» es un reproche centrado en el niño. Decir que no nos podemos fiar implica una referencia negativa a su persona. Pero si decimos «¡No has ordenado tu habitación, te había pedido que lo hicieras!» es un reproche al comportamiento, que no devalúa al niño, aunque sí ponga el acento en algo que no se ha hecho.
- *Explicarle qué es lo que no funciona.* Es importante recordarle qué hay de equivocado en lo que ha hecho, para darle la oportunidad de comprender sus errores, cada vez que sea necesario. Por ejemplo, resulta útil explicar «tenías que haber ordenado tu habitación antes de ir a natación, ahora hay que irse; tendrás que ordenar tu habitación esta tarde y no te dará tiempo a jugar», a veces nos parece obvio que haya comprendido lo que ha hecho mal, pero siempre será mejor aclararlo.

- No cargar la situación con excesivas emociones y preocupaciones. «Me va a dar un infarto, haces que me desespere, no he conseguido educarte». Acrecentar sus sentimientos de culpa y de insatisfacción con respecto a nuestras expectativas no le ayuda. Interpretad el comportamiento de vuestro hijo o hija como un hecho simple.
- Sugerirle un comportamiento alternativo adecuado. Así podrá aprender para la siguiente ocasión. Por ejemplo, decirle «cuando hay que hacer muchas cosas es mejor organizarse antes; mañana te avisaré media hora antes de salir, para que ordenes tu habitación».
- Resaltar las ventajas que tiene un comportamiento como el que le hemos sugerido. «¿Ves? Si te organizas con tiempo y ordenas tu habitación, después tienes más tiempo para jugar».
- No olvidar poner énfasis y alabar más veces. Hacedlo de forma sincera cuando se porte bien.

Enseñar a comunicarse

Si un niño no expresa suficientemente sus emociones es probable que sea porque eso es lo que ha aprendido. El nivel de comunicación varía notablemente entre una familia y otra, y en algunos hogares no hay costumbre de compartir las emociones o los padres piensan que es mejor no expresarlas ante sus hijos e hijas. Probablemente en este contexto un niño siente que no se le escucha y que no es comprendido, por lo que es comprensible que no hable de lo que le preocupa.

Para ayudar a que un niño hable ante todo es importante valorar nuestras propias capacidades de comunicación. ¿Cómo os comunicáis entre vosotros padres y madres? ¿Cómo os comunicáis con vuestros hijos? ¿Los miembros de la familia hablan de sus pensamientos y de sus emociones? ¿Cómo hablabais de pequeños con vuestros propios padres? Intentad contestar mentalmente a estas preguntas para valorar vuestros problemas de comunicación.

Escuchad las emociones de vuestro hijo o hija: si os dice que está enfadado, paraos y ofrecedle vuestra atención. Si vuestro hijo recibe el mensaje de que será escuchado y

que hablar está bien, expresará con más facilidad sus emociones, sus pensamientos y sus necesidades.

A continuación os indicamos algunas ideas útiles para conseguir que vuestro hijo o hija se comunique adecuadamente:

- *Preguntadle qué le parece.* De esta manera entenderá que estáis interesados en su opinión y en sus pensamientos.
- *Preguntadle qué siente.* Si vuestro hijo o hija os cuenta un logro que ha alcanzado, preguntadle qué ha sentido, de este modo estará más dispuesto a contaros otros logros, incluso sus fracasos, cuando lo necesite.
- *Preguntadle qué necesita.* Esta pregunta os permitirá recibir importante información y hará que sienta que os preocupáis por él. Recordad siempre que lo más importante es escuchar.

En la mesa escoged temas divertidos, agradables, graciosos, corteses o nuevos que os hayan ocurrido a lo largo del día. No hay situaciones concretas para comunicarse; cada niño o niña tiene momentos en los que le resulta más fácil hablar. Será útil descubrir y localizar estas ocasiones. Pero si en ese instante no podéis prestar atención a vuestro hijo o hija, aseguradle que hablaréis con él en otro momento y haced hincapié en que es muy importante que lo habléis.

Contadle también vuestras emociones, vuestras necesidades y lo que pensáis (obviamente cosas que se puedan hablar con un niño, no asuntos de adultos). Hablar de vuestras emociones ayudará a vuestro hijo a hacer lo mismo con las suyas. La creencia de que hablar de nuestras emociones es un signo de debilidad, y que si lo hacéis vuestro hijo o hija perderá la confianza en vosotros, no tiene fundamento alguno. Al contrario, entenderá que es normal y humano sentir emociones y que expresarlas ayuda a sentirse mejor.

Si se siente escuchado, apreciado y sus emociones son compartidas, todo va mejor. Para que llegue a este convencimiento una buena idea es que, mientras os habla, vayáis resumiendo con palabras lo que os ha dicho, asegurándole que le habéis escuchado. Si no lo entendéis bien, hacedle preguntas, demostrando que estáis interesados y que estáis escuchando: estar tranquilos, relajados, no mostrar cansancio, ni parecer estar hartos o con prisa. Aunque lo que os diga no os guste, no podáis dar vuestra aprobación o incluso os haga enfadar, es importante decirle que ha hecho bien en hablar con vosotros.

Hablar y comunicarse conlleva la ventaja de sentirse menos solos y que los problemas ya no se perciban como insuperables.

Los riesgos de no comunicarse son:

- Sentirse solos e incomprendidos.
- Desahogar las emociones con la comida (fase emocional).
- Expresar las emociones negativas a través del cuerpo (somatización).
- Empeoramiento de la ansiedad, hasta llegar a la fobia.
- Aparición de comportamientos patológicos, forzados, excesivos, repetitivos, obsesivo-compulsivos.
- Correr el riesgo de complicar situaciones simples que podrían aclararse hablando.

Las «ganas de comer» y el «comer a escondidas»

Si vuestro hijo o hija come a escondidas y desea de un modo irrefrenable un tipo concreto de alimento, hay un motivo. Analizando las causas más frecuentes se pueden encontrar las que determinan ese comportamiento. Una vez definidas las causas, será más fácil intentar construir un recorrido de cambio con él.

Las «ganas de comer» y el «comer a escondidas» se dan cuando:

- Son una manera de llamar la atención. Cuando un niño recibe menos atención de la que espera de sus padres es posible que se refugie en la comida, que, de este modo, se convierte en su principal referente. Dadle toda la atención que necesita, aunque estéis cansados y no tengáis ganas de escuchar a nadie.
- No distingue entre el hambre verdadera o biológica. Cuando un niño está acostumbrado a comer mucho y se le reducen las cantidades, es fácil que al principio sienta mucha hambre. Esto podría deberse a una excesiva producción de insulina. En estos casos viene bien reducir las calorías de forma más gradual para que la situación se normalice. El hambre excesiva se reduce

poco a poco, igual que la costumbre de comer mucho, y el cuerpo se adapta lentamente a una menor cantidad de alimentos.

- *Siente la privación.* Si reducís su alimentación y solo le ofrecéis alimentos sanos, se puede dar el caso que sienta que le falta algo de lo que podía comer antes. Por lo tanto, será mejor que lo tranquilicemos, asegurándole que de vez en cuando tendrá su comida preferida.
- *Hay una «tecla de debilidad» en los padres.* Hay algunos alimentos que tienen un profundo significado para los padres. Por lo general, son comidas que tienen una importancia emocional desde los primeros años de sus vidas, llenos de recuerdos y sensaciones placenteras. Precisamente por esto, a veces, los padres y las madres no consiguen negárselos ni a sí mismos, ni a sus chicos. Los niños advierten esta debilidad y «tocan esta tecla». Para evitar caer en esta tentación será útil poner reglas claras y seguirlas con coherencia. Por ejemplo, podemos acordar que ese alimento solo estará disponible los domingos.
- *Se presenta el hambre emocional o nerviosa.* El comer fuera de las comidas y hacerlo sin tener hambre de verdad, es una costumbre de muchos adultos y adolescentes. ¡Es una trampa! No es más que una manera de responder rápidamente ante las emociones negativas con la comida.

Al placer inmediato, ligado a la toma de alimentos, preferentemente dulces, sigue inevitablemente una sensación de culpa y de infravaloración que aumentan las frustraciones, y el círculo... empieza de nuevo.

El apoyo de un familiar podría ayudaros a entender si en vuestra familia existe uno de estos problemas. Después de algunos días de observación, en caso afirmativo, tendréis que decidir con vuestro médico si abordar el problema, no solamente con el niño, sino con toda la familia. Una intervención educativa favorece el cambio de viejas costumbres, abriendo nuevos caminos y evita que esos malos hábitos se establezcan y se hagan crónicos.

Abordar el hambre emocional

El hambre verdadera es pues la necesidad de calorías después de un periodo de algunas horas en ayunas. El hambre nerviosa, por el contrario, puede ser un problema que concierne también a vuestro hijo o hija. Si las emociones lo llevan a comer más, esto le dará un placer inmediato al que podrían seguir sentimientos de culpa, o sea,

nuevas emociones que lo empujarán a la búsqueda de más comida. Todo ello puede dar lugar a un círculo vicioso que se retroalimenta peligrosamente.

Si os dais cuenta de que picotea aunque no sea la hora de comer, vuelve a comer incluso habiendo acabado de almorzar, o solo porque ha visto comida preparada y disponible, entonces es el momento de tomar en consideración el problema. En este caso se puede pedir al médico de familia que evalúe con vosotros el «hambre nerviosa», tanto vuestra como de vuestro hijo o hija: horarios, frecuencia, situaciones favorecedoras y la importancia del problema.

A continuación intentad hacer un listado de actividades placenteras que puedan constituir una alternativa válida al «comer como consuelo emocional». Las actividades alternativas tienen que ser elegidas por cada persona y habrá que tener en cuenta la edad, el sexo, el nivel cultural y los gustos individuales. Solamente vosotros podréis hacer el listado de actividades que sean una alternativa placentera a la comida, tanto para vosotros/as, como para ayudar a que vuestro hijo o hija descubra las suyas. Podréis ir probándolas una cada vez y valorar la eficacia que tengan para satisfacer vuestra «hambre nerviosa». La idea os parecerá absurda, pero si os preguntáis cómo es que vosotros y vuestros hijos coméis sin hambre, quizás podréis empezar a entender lo que os queremos explicar. Abordar el «hambre emocional» os ayudará a buscar otras cosas placenteras en vuestra vida en lugar de la comida.

Para saber cuáles pueden ser algunas de las actividades alternativas, leed el listado que sigue a continuación; está lleno de ideas para «nutrirse» con algo diferente a la comida.

Actividades alternativas para colmar la sensación de vacío o de aburrimiento

- Actividades al aire libre: juegos en grupo, jardinería, paseos, patinaje, pesca, remo; excursiones para observar animales, pájaros, flores, insectos y/o para hacer fotos.
- Actividades artísticas y deportivas: teatro de sombras, mimo, improvisación, recitales; canto, baile (baile en grupo, de salón, latino); artes marciales (aikido, judo, kárate, lucha libre); ejercicio físico clásico (caminar, montar en bicicleta, nadar).

- Manualidades y artesanía: hacer pequeños regalos para los amigos; hacer cestos; encuadernar libros; bordar, hacer punto, ganchillo; trabajar con el cuero, el papel y la arcilla; diseñar y/o coser ropa.
- Actividades socializadoras: conversar, actividades en grupo, organizar fiestas, entrar en los grupos que realizan actividades en el barrio.
- Permitirse cosas como: charlar, escribir un diario, gritar, darle puñetazos a un cojín.
- Hacer juegos de mesa en grupo: cartas, ajedrez, puzzles, monopoly, juegos de palabras (anagramas).
- Ver espectáculos de calidad (películas, comedias, danza, ópera, zarzuela, conciertos); exposiciones de arte; acontecimientos deportivos (fútbol, baloncesto, ciclismo, tenis, voleibol, esquí); todo ello preferiblemente en compañía.
- Leer.
- Tocar un instrumento musical.
- Preparar una tarta o la cena con mamá o papá (usando la comida no solo objeto de consumo, sino también como medio para expresar creatividad).

Cuándo y por qué comen a escondidas

Puede darse el caso de que vuestro hijo o hija tema hablar con vosotros de lo que desea comer, por miedo a que os enfadéis o por no desilusionaros. Otra explicación posible es que vuestro niño, que os quiere mucho, no quiera hablaros abiertamente, ni decepcionaros, porque desea vuestro cariño y vuestra aprobación. Por lo tanto, si descubris que ha comido a escondidas, decidle que os da pena el hecho de que no os haya confiado su deseo o necesidad.

En la preadolescencia y en la adolescencia el control de los padres puede vivirse como demasiado «pesado», «oprimente» y comer a escondidas podría ser una pequeña transgresión o una sana rebelión adolescente.

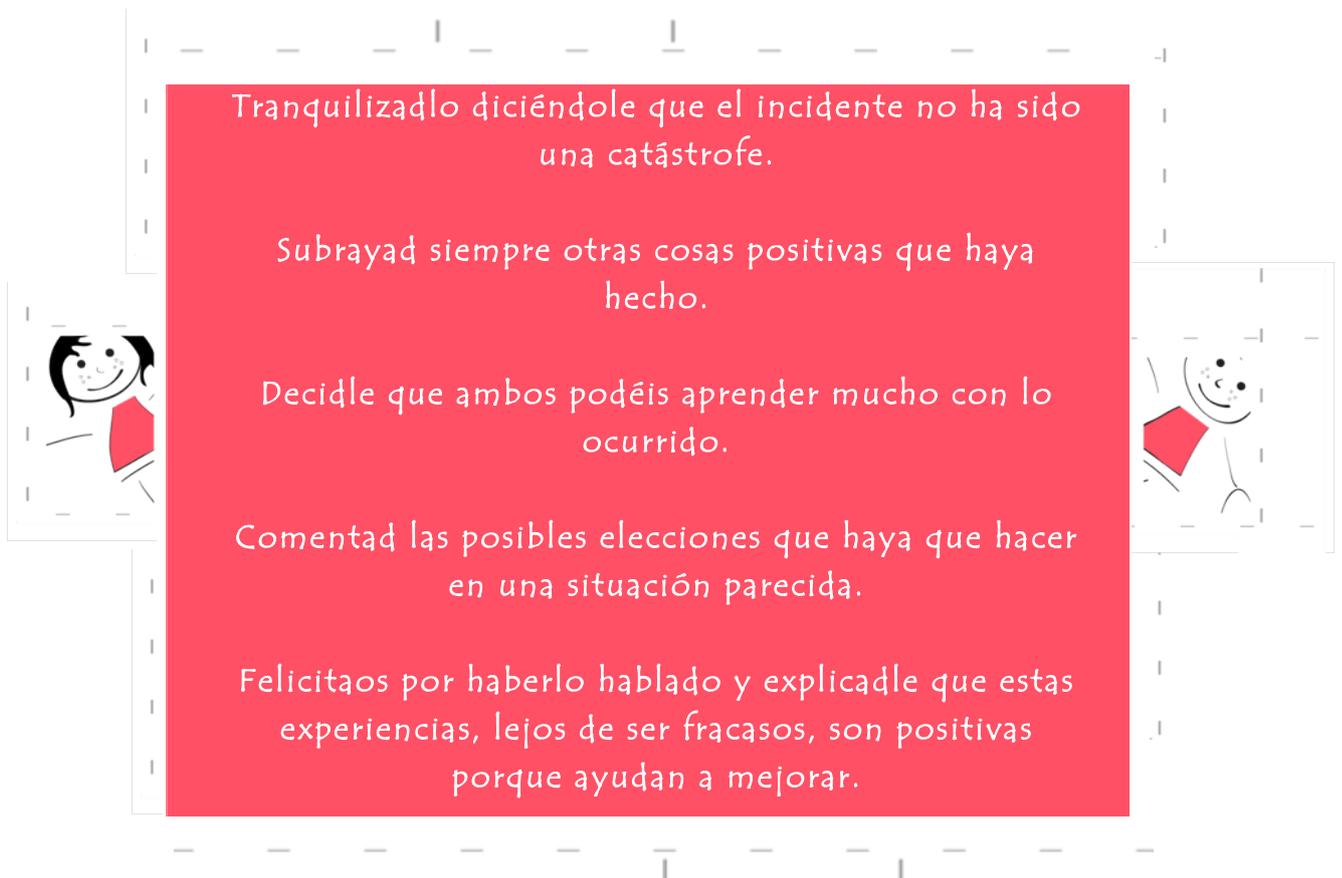
Acordaos de asegurarle que «él es más importante que su peso». A veces los niños no interpretan correctamente la atención de los padres y madres por su peso y creen que éste es más importante que ellos mismos. Aclarad este aspecto con vuestro hijo o hija; si estas ideas se le han pasado por la cabeza, tendréis que tranquilizarlo al

respecto. Es imprescindible que comentéis que la sinceridad entre vosotros es más valiosa que su peso. Necesitan saber que pueden acercarse a hablar de cualquier problema, incluso de aquellos que incumben a su alimentación o su actividad física.

Además, hacédle entender que si se equivocara de nuevo, vosotros le volveréis a ayudar. No es tan difícil hablarlo y buscar juntos las soluciones. Mantener la comunicación abierta os permitirá proponer las posibles soluciones que le ayudarán a gestionar mejor el problema.

Ahora que hemos aclarado la situación en la que puede que se encuentren vuestros hijos e hijas, ¿qué haréis si se comportan de manera diferente a la que esperáis?

Recordad estos puntos a seguir:



Si estas técnicas no funcionan, es posible que en vuestra familia haya un alto nivel de estrés. En tal caso, quizás sea necesario recurrir a un apoyo psicológico individual o familiar. A veces ocurre que, tocando los problemas de sobrepeso, salen a la luz otros conflictos y problemas familiares menos evidentes aunque igualmente importantes y que habrá que afrontar sin falta.

El Programa. Dos puntos de apoyo

1^{er} Punto. Sentarse menos y moverse más

La invitación a que nos movamos nos llega con cierta frecuencia y desde muy diferentes fuentes, incluso desde la pequeña pantalla mágica: la televisión. Sin embargo, a pesar de la insistencia de los medios de comunicación el problema del sedentarismo aumenta, por lo que algún motivo habrá. Desde tiempos pasados el ser humano ha aprendido a ahorrar energía para las necesidades primarias de la vida (defensa, búsqueda de alimentos y reproducción). Después de siglos de historia, somos expertos en el arte del ahorro energético y se lo hemos transmitido a nuestros niños y niñas. Por eso movernos más sin necesidad aunque solo sea un poco, es una decisión que nos cuesta mucho tomar.

Para el niño o la niña es fundamental que sean los mismos padres los que promuevan con su ejemplo las ganas innatas, aunque adormecidas, de estar activos. Lo que le empuje a moverse puede nacer del placer de seguir el ejemplo de las personas que para él o ella son las más importantes, sus padres. Dicha satisfacción vale seguramente más que saber que el deporte conlleva beneficios físicos, psicoafectivos y sociales (estas últimas motivaciones solo se comprenderán y asumirán en la adolescencia). ¡Dejémosles el placer de compartir el juego con sus padres! No olvidemos, sin embargo, que si ambos padres se ocupan del niño o niña es importante que su mensaje sea coherente.

Ventajas de la actividad física

Los adolescentes españoles solo realizan una media de 30 minutos de actividad física al día, a pesar de que las guías internacionales recomiendan 60 minutos diarios de actividad física moderada. Además hay que destacar que las chicas son menos activas que los chicos.

Estudios recientes indican que las ventajas de moverse son varias:

- La actividad física aumenta el gasto de energía de nuestro cuerpo. Piensa que de media gastas más o menos 1 caloría por minuto estando sentado/a, mientras que caminando a buen paso gastas 6. Un plato de patatitas nos da energía para una hora y media y solo para unos minutos si corremos. El juego activo y espontáneo puede alcanzar un gasto energético muy superior, sobre todo, cuando «nos apasiona». El ejercicio físico que mejor le sienta a nuestro metabolismo es el que hacemos unas tres horas después de las comidas porque se da una óptima oxidación de los lípidos ingeridos.
- La actividad física ayuda a controlar el apetito. Una de las creencias más extendidas entre la gente es que la actividad física aumenta el apetito y que al terminar el ejercicio físico es indispensable una buena merienda para que el niño o la niña reponga la energía consumida. No es así para nada. Lo que hace falta reponer son líquidos y sales minerales: agua, té, zumo de fruta o una fruta son más que suficientes. El ejercicio físico reduce el hambre y las ganas de consumir grasas y, si se vive con satisfacción, apaga otras muchas cosas; el sedentarismo por el contrario, es enemigo del control de las comidas, porque aumenta el hambre nerviosa.
- La actividad física mejora la salud y reduce los problemas ligados a la obesidad, más allá de la alimentación sana. Porque reduce el colesterol y la presión arterial, mejora los índices de glucemia y la actividad cardiaca. Así mismo acelera el metabolismo y mejora la sensibilidad a la insulina, incluso en las horas de reposo después de haber hecho deporte, disminuyendo la tendencia de nuestro cuerpo a acumular grasas.
- La actividad física mejora el ánimo, la autoestima y la imagen que tenemos de nuestro cuerpo. Disminuye el cansancio, el aburrimiento y la tristeza; elimina muchas sensaciones que empujan al niño a refugiarse en la comida. Nos ayuda a aceptarnos y en consecuencia mejora nuestra capacidad de socialización, además de ofrecernos ocasiones para hacerlo.

La actividad física de los hijos va muy unida a la de los padres, no solo por causas genéticas, sino también por su papel de modelos a seguir. Los padres y las madres

pueden mejorar el comportamiento motor de los hijos e hijas modificando el suyo propio de manera gradual, con el consiguiente beneficio para todos.

Para que el niño se sienta satisfecho y se implique será necesario buscar un ambiente placentero y gratificante, respetar sus características psicofísicas, sus limitaciones y sus necesidades. Habrá que evitar, o se abordarán con prudencia y atención, aquellos programas de ejercicio físico demasiado intensos, la actividad competitiva planificada con rigidez o la gimnasia correctiva; situaciones en las cuales el niño puede aburrirse y alejarse cada vez más del mundo del deporte.

Puede que el niño con sobrepeso u obesidad tenga serias dificultades para moverse, lo que en ningún caso habrá que infravalorar. Inicialmente tiene una limitación motora global, puede ser menos ágil, menos flexible, tener menos coordinación. Por desgracia suele ocurrir que los profesores de gimnasia o entrenadores cuyo objetivo es el éxito en las competiciones, desmotiven y aislen al niño con sobrepeso, en lugar de motivarle para que supere sus dificultades. Sin embargo, lo que se precisa es de una persona adulta que comparta, ayude, acompañe y anime al niño o a la niña en su experiencia con el deporte, reconociendo y acrecentando sus competencias para conseguir que se implique en el movimiento y, sobre todo, en las relaciones. En la primera fase del desarrollo de un estilo de vida más activo será oportuno escoger una actividad con una intensidad adecuada según las capacidades del menor, sus necesidades y sus propias expectativas. Es aconsejable favorecer actividades de baja intensidad como caminar, montar en bicicleta, darle patadas a una pelota, saltar a la cuerda, bailar o nadar; y ampliar progresivamente la duración del ejercicio (al principio nos limitaremos a unos 20 minutos, después la iremos incrementando hasta llegar quizás a 1 hora).

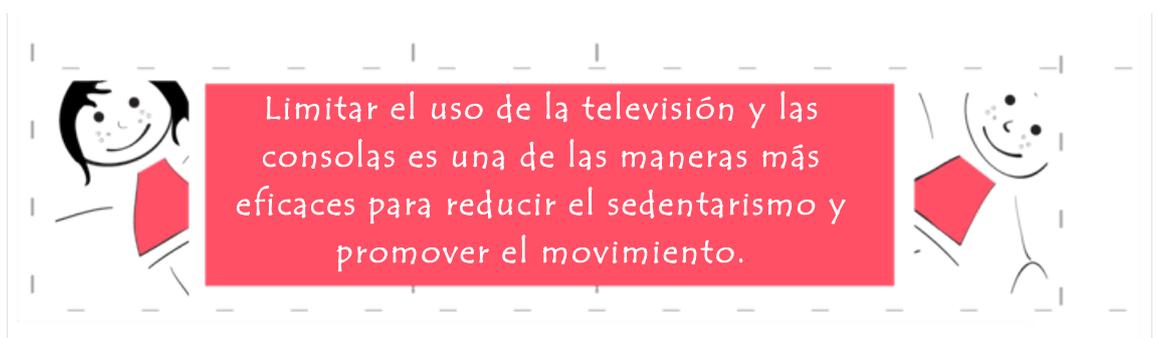
Dejando de lado esfuerzos intensos podremos evitar que sienta cansancio y dolor muscular. El niño necesita divertirse, sentir placer moviéndose, mejorando sus habilidades, su resistencia al esfuerzo (menos sensación de ahogo). Solo de esta manera veremos cómo crece su autoestima y moverse se convertirá en un hábito normal, una necesidad a satisfacer, como antes era el hambre. Al mismo tiempo será un juego agradable y divertido, del que no querrá que le priven (en lugar de verlo como una tarea escolar más, aburrida y obligatoria).

Queremos aclarar que la actividad física no es solamente aquella que se organiza en los gimnasios, como nos han hecho creer.

Porque moverse es todo: cada pequeño movimiento aumenta nuestro bienestar. Moverse es la actividad física en el colegio, el deporte que se practica por la tarde pero también es el juego espontáneo con los padres, hermanos o amigos, los ratos en el patio —que hoy parecen haberse perdido y que podríamos recuperar si quisiéramos—; es la simple actividad en la vida diaria como vestirse, lavarse, subir escaleras, caminar, ir a comprar algo, ayudar en los trabajos de la casa, porque para un niño esto también puede ser un juego.

Con demasiada frecuencia ayudamos a los niños y niñas en las pequeñas tareas o incluso lo hacemos nosotros con tal de ir más deprisa o hacerlo mejor.

Es importante que en la infancia se reduzcan las actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con el ordenador y las consolas. Las horas que se pasan así influyen de una manera impresionante en el exceso de peso infantil. El riesgo de padecer obesidad en la infancia aumenta según el número de aparatos de televisión que haya en la casa y es doble si el chico tiene una televisión en su cuarto.



Además, reducir las horas que los niños pasan delante del televisor y controlar los programas disminuye también los daños provocados por programas que a veces son demasiado violentos. Los múltiples daños psicológicos que causa la televisión son bien conocidos por los profesionales especializados en la infancia pero menos por el gran público. Estos riesgos están relacionados con el desarrollo neuroevolutivo, el nivel cultural y profesional, el fomento de los comportamientos de riesgo (aislamiento social, consumo de tabaco, alcohol y drogas, sexualidad precoz) y han sido tratados por toda la literatura internacional. Desgraciadamente hoy en día la televisión se ha convertido en la niñera más cómoda, siempre disponible y gratuita: su uso y abuso va en aumento. Otras actividades implican tiempo, dinero, atención y participación por parte de los padres. ¿Queremos realmente involucrarnos en enriquecer con estímulos la vida de nuestros niños y niñas?

Si apagamos la televisión los niños recuperarán espontáneamente su tiempo para otras actividades de las que solo algunas son sedentarias y puede que incluso vuelvan a jugar en el patio.

A la pregunta de qué ocurre para que la televisión aumente el riesgo de acumular peso en exceso en niños y adolescentes se ha respondido hace poco tiempo: no solo fomenta el sedentarismo, sino que modifica los comportamientos alimenticios, inclinando la balanza hacia alimentos con escaso valor nutritivo y una alta concentración calórica.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	
Aparato músculo-esquelético	Postura correcta Desarrollo simétrico de las masas musculares Mejor movilidad de las articulaciones Aumento de la mineralización ósea
Aparato cardio-circulatorio	Reducción de la frecuencia cardiaca Aumento del volumen de sangre bombeado Reducción de la tensión arterial Mejor riego sanguíneo de los tejidos periféricos
Aparato respiratorio	Reducción de la frecuencia respiratoria Rápida reducción de la frecuencia respiratoria después del esfuerzo Aumento del potencial aeróbico Aumento del volumen pulmonar Mejora en el intercambio de gases a nivel pulmonar
Sistema endocrino-metabólico	Aumento del metabolismo basal y del gasto energético Aumento de la masa magra (tejido no graso) Reducción de la masa grasa corporal Mejora los valores de los lípidos sanguíneos (colesterol, triglicéridos, etc.)
Personalidad. Comportamiento	Mayor control emocional Mejor capacidad de adaptación Mejor tolerancia a la frustración Mejor autoestima

Fuente: Lunghetti L, Bernasconi S. L'obesità in età evolutiva. Milán: McGraw Hill; 2005.

IDEAS PARA AUMENTAR LA MOVILIDAD DE CHICOS Y CHICAS	
Cosas que hacer	Cómo llevarlo a la práctica en la vida diaria
Juego espontáneo en familia	Basta con empezar
Actividades espontáneas de la vida cotidiana	No hacerlo por ellos
Educación física en el colegio	Para los padres: no aceptar excusas Para los profesores: hacerla agradable
Actividades deportivas	Escoger bien, controlar y escoger de nuevo, en caso necesario
Reducción de las actividades sedentarias (TV, PC, etc.)	Acordar con los niños y niñas qué programas de televisión se pueden ver, limitándolo a una o dos horas al día

Un último consejo: no utilizéis el movimiento como «moneda de cambio» por las calorías (no es bueno para nuestra mente pensar en correr durante una hora, para después poder comer un enorme helado sin sentimientos de culpa). Desgraciadamente estas actitudes se ven fomentadas por la mala información difundida en los medios de comunicación y pueden llegar a ser dolorosas y peligrosas en franjas de edades tan delicadas como la adolescencia.

El movimiento tiene que responder a una tendencia natural del niño y del adolescente a moverse, experimentarse; tiene que ser vivido con placer y no como un «medidor en negativo» que permite abusar de la comida, sin engordar, después del ejercicio.

Para empezar una actividad física placentera nuestro consejo va dirigido a todo el grupo familiar y puede sintetizarse en los siguientes puntos:

- *No le ahorréis trabajo a vuestros músculos.* En la vida diaria intentad escoger las escaleras aunque haya ascensor, corred en lugar de caminar, en trayectos cortos mejor andando que en coche o en moto y en trayectos largos mejor ir en bicicleta.
- *Los músculos se nutren de movimiento.* Cada vez que se pueda invitad a los niños a que hagan algo por los demás en lugar de esperar a que se lo hagan (por ejemplo, traer algo de beber, poner la mesa, recoger los juguetes, cuidar de la mascota). Pensar que los músculos forman parte de nuestra riqueza, nos ayudan cada vez que lo necesitamos, pero tenemos que cuidarlos y nutrirlos continuamente porque si los descuidamos se reducen y la grasa predominará sobre ellos.

- Escojamos siempre actividades agradables e interesantes. De modo que nos sea posible seguir aun después de haber conseguido nuestro objetivo. La actividad física es la mejor manera de interrumpir la espiral negativa: aislamiento social, encerrarse en casa, televisión, publicidad, infelicidad/sentirse desgraciado, exceso de comida y sobrepeso. No se puede salir de esta espiral de forma rígida, sino adaptándose a las posibilidades y a la intuición de los padres y de los chicos.

Moverse más en cualquier momento de la vida es una elección que al principio puede resultar pesada, y solamente después de un tiempo aprenderemos a apreciarlo, hasta llegar a ser un hábito placentero. Al principio resultará útil llevar un diario de la actividad física para ver cómo vamos avanzando cada día un poquito más, tanto nosotros como nuestros hijos; primero solo 15 min., luego 30 o 60 min. al día. Hacerlo en compañía de un amigo al que le guste moverse hará más llevadera esta etapa.

DIARIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
Fecha	Tipo de actividad	Minutos	Nivel de satisfacción y comentarios

Instrucciones para cumplimentar el Diario: apuntar cada día que hagáis alguna actividad física. Indicar qué hacéis y cuántos minutos. Valorar si ha sido más o menos agradable, utilizando una escala entre 0 y 3 (0 = nada; 1 = poco; 2 = bastante; 3 = mucho).

Qué quiere decir hacer más ejercicio físico

1. Reducir a 1-2 horas máximo el tiempo dedicado a actividades sedentarias (TV, PC, consolas) y escogiendo los programas más interesantes con los niños y los adolescentes.

2. Explorando todas las posibilidades de juego en movimiento y divirtiéndose ya sea solos, con amigos, con los padres y las madres (jugar con la pelota, con chapas, tazos, bolos, cuerda, hula hoop, baile).
3. Hacer uso de los músculos en la vida diaria (caminar, correr, ir en bici). Con el tiempo descubriréis lo agradable que es.
4. Buscar un deporte organizado agradable, que se pueda practicar regularmente, entre los que más le interesen al niño o al adolescente; que le permita iniciar algo con los amigos y que le lleve a hacer nuevas amistades. Si pasado un tiempo la primera elección no ha funcionado, buscad otra.

La actividad física aumenta el gasto calórico: una persona que camina durante 30 minutos al día en un año consume aproximadamente 42.000 calorías que corresponden a 5,5 kg de masa grasa. Para calcular la cantidad de energía que se quema durante un determinado ejercicio, se puede utilizar los MET: 1 MET corresponde a la energía que una persona adulta gasta en estado de reposo; por lo general es una caloría por cada kilogramo de peso corporal y hora. Por ejemplo, la persona que realiza una actividad de 2 MET quema 2 calorías por cada kilogramo de peso/hora.



En la siguiente tabla se indican los MET consumidos según actividad física.

GASTO ENERGÉTICO DE ACTIVIDADES FÍSICAS		
Tipo de actividad		MET
Caminar	3 km/hora en llano	2,5
	5 km/hora en llano	4
	5 km/hora en subida	6
Caminar alternando con correr		6
<i>Jogging</i> (correr con velocidad moderada al aire libre)		7
Correr 8 km/hora		9
Ciclismo	< 15 km/hora	4
	15-20 km/hora	6-7
	> 20 km/hora	> 10
Balonvolea (no de competición)		3
<i>Skate</i>		5
Gimnasia rítmica		5,5
Aerobic		6
Baloncesto		6
Patinaje		7
Tenis		7
Fútbol (no de competición)		8
Judo, kárate		10
Montañismo		12
Natación		6-12
Esquí (alpino o nórdico)		7-16,5

Fuente: Ainsworth BE et al. «Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities». Med Sci Sports Exerc, 1993.

Cómo aumentar la actividad física

Para los más pequeños probad jugando con ellos a lo que más les guste, valorando el grado de intensidad del esfuerzo físico exigido (leve, moderado, elevado, muy elevado). Quizás encontréis alguno que le agrade más y esto os ayudará a empezar este nuevo proyecto.

Para los padres y los adolescentes hemos preparado algunas páginas al objeto de ayudarles a dar inicio a un incremento de su actividad motriz. Basándonos en la fuerza del grupo familiar intentaremos que todos se impliquen, apoyándonos los unos a los otros en el programa saludable de incremento de actividad física.

El aumento de la actividad motriz nos ofrecerá los mejores resultados para el mantenimiento de la salud, tanto en niños como en chavales y en los mismos padres, que ya se encuentran más cerca de la edad de riesgo para las patologías cardiovasculares.

Si los padres y las madres también tienen problemas de exceso de peso la actividad física les ayudará a reducirlo; si por el contrario no lo tienen os recordamos que el sedentarismo es de todos modos un factor de riesgo para vuestra salud, que siempre es bueno mejorar, moviéndose.

Una de las mejores maneras para mantener bajo control el peso corporal es hacer ejercicio físico todos los días. Las personas que lo practican tienen mayores posibilidades de conservar la pérdida de peso que otras. Además de los beneficios sobre el organismo, sus efectos psicológicos son muy importantes porque la gente que hace deporte se siente mejor consigo misma y se vuelve más consciente de su peso y del control de la comida. Si los adultos se mueven más, todos los miembros de la familia se moverán más; si lo hacen con gusto se les seguirá más fácilmente, por lo tanto empecemos nosotros para implicar a los demás.

Dos tipos de actividad física

Actividad física no programada

Consiste en ser más activos en el día a día y en el tiempo libre: subir las escaleras, caminar, evitar en la medida de lo posible los medios de transporte, sacar al perro a pasear, usar la bicicleta; estas son algunas de las posibles actividades de la vida doméstica y del tiempo de ocio.

Muchos ejercicios físicos se pueden realizar también en casa durante el tiempo libre, como por ejemplo, jugar con una pelota blanda, baloncesto en el patio, bailar. Escoged ropa cómoda, con zapatillas de gimnasia y trabajad sobre una alfombra o esterilla. Incrementad el ejercicio poco a poco, semana a semana. Si os resulta útil podéis usar estas actividades como alternativa para distraeros y no pensar en la comida. No os preocupéis si no conseguís llevar con todo detalle las cuentas del tiempo dedicado al ejercicio o del gasto calórico, porque el simple hecho de realizarlo dará muy buenos resultados.

Otra opción para realizar una actividad física «no programada» es salir de casa para caminar. Para los niños y las niñas caminar charlando con los padres puede ser una

manera muy agradable de reforzar las relaciones y mejorar la comunicación, además de gastar calorías.

Actividad física programada

Es la que cada uno de nosotros o nosotras puede elegir y realizar con la ayuda de una infraestructura adecuada. Una vez realizado un análisis pormenorizado de la situación personal y familiar, y habiendo verificado la disponibilidad de tiempo, reflexionad sobre cómo podéis encajar dicha actividad de manera agradable y regular en vuestra vida, y a qué ejercicios dirigiréis vuestra atención.

Mientras que la actividad no programada podrá ser intensificada a gusto del que la practica, en la programada se decidirá el tipo de ejercicio y su intensidad teniendo en cuenta la edad y las condiciones físicas de cada cual. Ante la menor duda será mejor acudir al médico.

Fases del nuevo programa de actividad física

Os proponemos que empecéis dando pequeños pasos.

1ª Fase. Recortad un poco de tiempo de otros compromisos para invertirlo en ejercicio físico. Es un tiempo que os dedicáis a vosotros mismos.

Por ejemplo, preocupaos menos por la casa, de hacer los deberes, pasad menos tiempo delante del televisor y dedicaos a otras actividades alternándolas. En verano podéis montar en bicicleta o caminar por el parque; en los meses de invierno os podéis apuntar al gimnasio o a un curso de natación con vuestros amigos en la piscina cubierta; cuando estéis en casa podéis bailar con un vídeo, jugar al ping-pong, al billar (vuestro o de algún amigo que os lo preste).

2ª Fase. Aumentar el tiempo de vuestra actividad física.

El objetivo inicial es hacer ejercicio por lo menos 15 minutos al día. Cuando se haya alcanzado el objetivo podréis ir subiendo poco a poco hasta 30-45 minutos, tres o cuatro veces en semana.

Cualquiera que sea la actividad que iniciéis alejaos de la idea del «ejercicio umbral», es decir, no caigáis en la trampa de pensar: «Me haría falta ponerme en serio y echar 4 horas a la semana haciendo ejercicio. Pero como no lo voy a conseguir, da igual que me quede tumbado en el sofá viendo la televisión». Al igual que pequeños cambios en las elecciones de los alimentos dan buenos resultados, también aumentar un poco la actividad motriz nos llevará al éxito.

Al principio nos supondrá esfuerzo y algo de sacrificio; haced una lista de los problemas que os vayan surgiendo e intentad resolverlos, aunque sea en parte. Diseñad un recorrido a seguir con pasos pequeños y empezad por el más fácil. Evitad el perfeccionismo y considerad que cualquier actividad, por pequeña que sea, es mejor que quedarse tumbado.

Qué tipo de actividad es la más adecuada para perder peso

Los ejercicios más adecuados para quien quiera perder peso son aquellos de tipo aeróbico (en los que se consume mucho oxígeno, como correr o jugar al baloncesto), de intensidad baja-media (marcha con velocidad, bicicleta, bicicleta estática, natación, baile, gimnasia rítmica). Y son muy aconsejables para mejorar también la actividad cardio-vascular. Manteniendo cierta regularidad los beneficios no tardarán en hacerse evidentes y os estimulará para continuar.

El ejercicio físico tiene que llegar a formar parte de vuestra rutina cotidiana, tendrá que ser vuestro compromiso, pero sin llegar a preocuparos si os lo saltáis algunos días.

El desarrollo de una actividad física programada tendrá que ser evaluada con vuestro médico, aunque está claro que caminar es aconsejado por todos los médicos y a casi todas las personas.

Otro requisito que tendrá que cumplir la actividad escogida es que tiene que ser agradable, solo así conseguiréis llevarla a cabo a lo largo de los años, o cambiarla por otra más agradable, en caso de que más adelante os llegue a aburrir.

Caminar rápido es otro modo excelente de moverse; quema más calorías que correr porque los pasos son más cortos y hace falta dar más para cubrir la misma distancia. Además, el andar rápido puede ser realizado por todos, porque no necesita mucho entrenamiento. Al igual que con todos los demás ejercicios, es importante hacer un calentamiento previo durante unos 5-10 minutos, caminando lentamente al principio y haciendo algún estiramiento con los principales músculos.

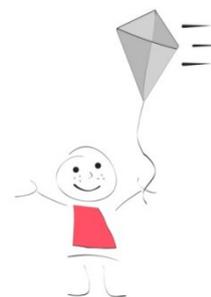
Recordad hacer ejercicio por lo menos tres veces en semana, aunque con 2 días de entrenamiento más largo (40 min.) también vale para las personas adultas.

Los niños y los adolescentes necesitan hacer, al menos, 60 min. de ejercicio físico de forma diaria.

La idea es «divertirse mientras se hace ejercicio», pero sin exagerar. Lo divertida que sea cada actividad depende de la edad, de la compañía y de la actitud personal. También habrá que tener en cuenta otros factores, como el cambio de estación por las horas de luz y de temperatura en el exterior, o factores económicos.

Y llegados hasta aquí os deseamos...

¡Buen entrenamiento y que os divirtáis!



2º Punto. Comer un poco menos

Hoy en día el nivel cultural medio de las familias es bastante elevado por lo que no es difícil proponerles que elijan alimentos más sanos. A través de los medios de comunicación se vienen difundiendo, desde hace años, mensajes sobre alimentación saludable destacando la importancia del desayuno, así como la de aumentar el consumo de frutas y verduras, disminuir la sal y potenciar el agua como bebida principal.

Desgraciadamente este trabajo de difusión dirigido a la población solo ha dado lugar a mera información: las familias saben cómo se podría comer mejor pero no consiguen hacerlo.

Creemos que los padres y las madres están lo suficientemente informados como para interpretar de modo correcto nuestro consejo de comer mejor y/o comer menos y que conocen los alimentos de escaso valor nutritivo, las «porquerías» que tanto gustan a los niños y niñas, manipulados por la publicidad.

Muchas veces han padecido los efectos negativos de hacer dieta y saben que no les ha ayudado, es más, que les ha generado desilusión y pérdida de confianza en que podrían conseguirlo.

No hace falta mucho para ayudar a los padres que vienen a nuestra consulta, basta con respaldar sus capacidades personales y tener en cuenta la importancia de los siguientes puntos:

- El rol de modelo a seguir que ejercen sobre sus hijos y que los convierte en los principales autores del cambio y, por lo tanto, de este Programa.
- La «ración personalizada», o sea, la cantidad adecuada para cada individuo.
- El desayuno.
- Diversificar las comidas y ofrecer todo tipo de nutrientes de manera equilibrada (la pirámide de los alimentos).
- Asociar el cambio gradual en la forma de comer con un estilo de vida activo, sano y placentero (la nueva pirámide).

Sugerencias para una alimentación sana en familia

Ser «un buen ejemplo»

Desempeñar el rol de modelos siempre ha sido un gran reto para padres y madres. Tened siempre en cuenta que seguramente cuenta más lo que hacéis que lo que decís. El niño aprende cómo y qué es mejor comer simplemente observándoos.

Empezad por:

1. Comer con vuestros hijos cuando sea posible.
2. Experimentar con nuevos alimentos y nuevas formas de prepararlos juntos. Todos podéis estar más sanos comiendo una mayor cantidad de verduras, frutas y cereales.
3. Caminar, correr y jugar juntos. Una familia físicamente activa se mueve y se divierte.

Atención a las cantidades

Los niños más pequeños comen raciones pequeñas. La cantidad de calorías que cada uno necesita varía en función de muchos factores: edad, estatura, sexo. Los niños no necesitan las mismas calorías que sus padres; la mujer de media necesita solo 2/3 de las calorías que quema un hombre, debido a la diferencia de estatura, complexión física, estilo de vida y actividad motriz.

En el pasado la escasez de comida disponible hacía superfluo conocer y enseñar a los hijos el principio de las cantidades; esto pertenece a nuestra cultura. Hoy en día la oferta de alimentos es enorme y hay que redescubrir y volver a enseñar este concepto. En los últimos años además se come fuera de casa con mucha frecuencia, en pizzerías o restaurantes donde las raciones son todas iguales, olvidando que cada uno necesita una cantidad determinada de comida. En casa también se les ofrece una cantidad excesiva de comida a los niños. Ya no se usan los «platos pequeños para los pequeños» e incluso los vasos de plástico que se venden en los supermercados están «creciendo».

Intentemos volver a nuestra ración ideal poniendo mayor atención a las señales internas de nuestro cuerpo. Descubriremos que, con un poco de ejercicio, notaremos que los «días activos» los niveles de hambre y de saciedad son diferentes a los de los «días sedentarios». Si ofrecemos porciones más pequeñas a los niños, en platos pequeños y dejando que pidan más cuando lo deseen, les ayudaremos a escuchar las señales de saciedad y a no desperdiciar comida.

El apetito de los niños, igual que el nuestro, puede variar mucho de un día a otro, según si han sido más activos o menos. Mientras que los veamos llenos de energía, de salud, vayan creciendo bien y coman alimentos variados, estarán recibiendo una cantidad suficiente de nutrientes. Si os preocupa que vuestro hijo o hija coma demasiado o demasiado poco, consultad con vuestro pediatra.

Empecemos con un desayuno sano

Los artículos científicos más recientes están dando cada vez más importancia al desayuno. El riesgo de acabar siendo obeso es 4 veces mayor en los niños que no desayunan que en aquellos que sí lo hacen. En Italia el 10% de los niños no desayunan y el 45% lo hace de manera inadecuada por la cantidad y la calidad de lo que toman.

Los motivos para un buen desayuno, que incluya aproximadamente $\frac{1}{4}$ de las calorías totales de una jornada, son muchos: por la mañana después de 12 horas de ayuno, las reservas de azúcar de nuestro cuerpo se han agotado y si no las reponemos no

tendremos energía para quemar rápidamente en nuestras actividades. Además de encarar la parte más importante de nuestra jornada con un déficit energético, obligamos a nuestro cuerpo a que destruya el glucógeno y las proteínas del músculo, cuando es el órgano más importante para la regulación del metabolismo de los lípidos. Tener buenos músculos quiere decir que quemaremos bien los azúcares, pero sobre todo las grasas evitando que se depositen en otros órganos.

Consejos para que los niños y niñas disfruten con el desayuno

1. Organizar los horarios para irse a dormir antes y para levantarse con tiempo suficiente de manera que se disfrute desayunando. Irse a dormir tarde nos quita tiempo para desayunar, además de que la reducción de horas de sueño está asociada con el exceso de peso.
2. Desayunar en familia es un momento excelente y agradable para recargar energía juntos.
3. Aligerar la cena: si es demasiado abundante seguramente reducirá las ganas de comer por la mañana, además las calorías y las grasas de la cena se absorben y depositan más que las del resto de las comidas.
4. Ofrecer siempre que se pueda leche o yogur, frutas, cereales o pan (mejor integral) y mermelada. El desayuno tiene que ser rico pero fácilmente digerible.

Si los niños no tienen hambre recién levantados, dejad que se vistan y desayunen después: por lo general este momento de «anorexia al despertar» dura solo un cuarto de hora.

Ventajas del desayuno

- Después del desayuno se activa con fuerza el reflejo gastrocólico de nuestro organismo, que podría resolver el estreñimiento debido al estrés tan frecuente hoy en día.
- Durante la adolescencia los chicos y chicas que no desayunan tienen valores más elevados de colesterol, suelen ser más sedentarios y tienen mayor riesgo de abusar del alcohol y de consumir tabaco y drogas.

Probemos «alimentos nuevos, más sanos»

Puede que los niños pequeños no estén interesados en probar nuevos alimentos. Ofrecedle las comidas nuevas más de una vez, sin forzarlos. Mostradles cómo el resto de la familia prueba ese nuevo alimento, porque puede que no lo acepte en un primer momento, y sí lo haga cuando se haya familiarizado con él. Ofreced cosas nuevas en pequeñas cantidades para probar (1 o 2 cucharadas) y dejad que el niño o la niña pida más y elija cuánto comer.



Cuidemos las meriendas

La mayor parte de los niños pequeños necesita 2 meriendas, además de las 3 comidas principales del día: desayuno, almuerzo y cena.

Lo ideal es que estas meriendas sean a base de frutas enteras o a trocitos; bocadillos con atún, jamón york, pavo o queso fresco; leche o yogures desnatados. Hay que procurar evitar la bollería industrial, los snacks, los refrescos azucarados y los batidos.

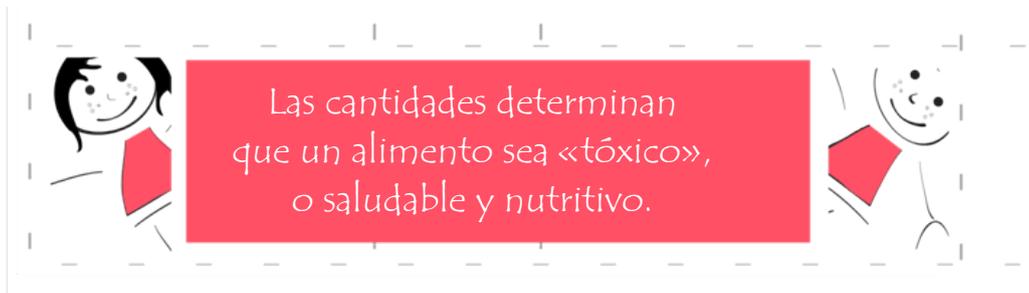


Los estudios que abordan la actual epidemia de obesidad han comprobado que una de sus causas es la costumbre tan extendida en muchas familias de tomar refrescos azucarados y zumos de fruta envasados.

La Pirámide de Alimentos

La pirámide de alimentos nació en Estados Unidos en 1992 con el objetivo de ayudar a las personas, incluidas aquellas sin una formación profesional específica, a que en el día a día hicieran elecciones adecuadas para una alimentación sana. Nosotros os la proponemos para ayudaros a descubrir y a enseñar a los niños, desde pequeños, qué comer para crecer sanos y, en segundo lugar, que comer sano puede ser divertido. Como padres y madres desempeñáis un rol muy importante a la hora de educar a vuestros hijos con hábitos sanos y activos para toda la vida. En nuestra opinión, los cambios que hagáis hacia un nuevo estilo de vida solo podrán durar a largo plazo si os gustan. Sin vuestra ayuda no será posible encontrar un estilo de vida placentero y duradero para vosotros y vuestra familia.

La pirámide de la alimentación divide los alimentos en 6 grandes grupos: cereales, verduras y frutas, lácteos, carnes, grasas y azúcares simples. Los alimentos son los cotidianos y cada uno de los grupos aporta las sustancias nutritivas y energéticas que necesitamos. Ninguno de los grupos es más importante que los demás. Para una alimentación sana y un crecimiento adecuado, de hecho, los niños y niñas necesitan comer alimentos variados todos los días.



Las cantidades determinan
que un alimento sea «tóxico»,
o saludable y nutritivo.

Es importante recordar que hay que respetar las cantidades o raciones, que serán proporcionales según la edad, estatura y gasto calórico de cada persona. Nuestro cuerpo tiene la capacidad de disminuir la ingesta cuando se reduce el consumo de energía, pero si este último se reduce demasiado, por ejemplo por excesivo sedentarismo, el mecanismo de adaptación ya no será suficiente para mantenernos en nuestro peso.

Seguir la alimentación sugerida en la pirámide y hacer ejercicio todos los días de forma agradable os ayudará a vosotros y a vuestros hijos e hijas, a manteneros fuertes y sanos.

Los fundamentos de la Pirámide de Alimentos

El mensaje de la pirámide está dividido por zonas: las zonas más grandes son para los alimentos que el cuerpo necesita a diario y en cantidades mayores; las zonas más pequeñas están reservadas a los alimentos que el cuerpo necesita menos, por lo que bastará poca cantidad.

Podemos tomar como referencia la pirámide de hábitos de vida saludable de Andalucía. Partiendo de la base vemos que:

1. En el primer escalón de la pirámide -que es la base de la alimentación- se encuentran los alimentos que deben consumirse en cada comida: cereales, pan, pasta, arroz y patatas, que son importantes por su contenido en azúcares de absorción lenta, indispensables para que funcione el cerebro y los músculos, aunque también son importantes por las vitaminas, los minerales, los hidratos de carbono complejos y la fibra que contienen.

En este escalón encontramos además las frutas, que también tienen prioridad por su contenido en vitaminas, minerales y fibra. No todo el mundo consigue

tomar la fruta suficiente, fijaos en cuantas piezas se consumen en vuestra familia.

2. En el segundo escalón de la base se encuentran los lácteos, las verduras, el aceite de oliva y el agua. Estos alimentos son de consumo diario.

Los lácteos son importantes por su contenido en proteínas y calcio para tener huesos fuertes durante el crecimiento y evitar la osteoporosis más adelante.

Las verduras aportan fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales.

El agua debe ser la bebida principal y no debe sustituirse por refrescos azucarados o zumos envasados.

El aceite de oliva es aconsejable como grasa principal en la cocina, cuidando la cantidad.

- 3 y 4. En la parte intermedia de la pirámide encontramos el tercer y cuarto escalón con los alimentos proteicos magros como son: pescados, carne, huevos y legumbres. Son una fuente importante de proteínas, hierro y zinc. Se aconseja consumirlos entre tres y cinco veces a la semana.
5. En el quinto escalón de la pirámide se encuentran las carnes rojas para consumir, como máximo, dos o tres veces a la semana.
6. Y por último en el vértice de la pirámide están las grasas y los azúcares, incluye alimentos como: nata, mantequilla, margarina, azúcar, refrescos azucarados y caramelos. No hay que excederse con estos alimentos porque contienen una gran cantidad de calorías y pocas vitaminas y minerales, es decir, tienen un escaso valor nutritivo por lo que su consumo debe ser limitado. Por eso la punta de la pirámide tiene un área más pequeña para dar a entender que es mejor comer pequeñas cantidades de estos alimentos.

Para reducir la cantidad de grasa en vuestra alimentación se puede pasar de la leche y los lácteos enteros a semidesnatados, ofrecer carnes magras con salsas ligeras y en raciones adecuadas.



Pirámide de hábitos saludables

Fuente: Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía, 2007.

Como puede observarse, hoy en día la pirámide lleva asociado el ejercicio físico y el juego como forma divertida de moverse.

Consejos para las ocasiones especiales

Fiestas de cumpleaños, Navidad, Semana Santa, fiestas populares

Estas celebraciones suelen ser un problema porque están asociadas a la comida. Centrando el concepto de fiesta en la comida al niño le llega un mensaje contradictorio: «la alimentación sana está bien para todos los días, pero en las ocasiones especiales nos atiborramos de otras cosas bien diferentes». Las fiestas son momentos en los que es fácil coger peso. Muchas veces el aumento de peso que se registra después de las celebraciones provoca desilusión y reduce la motivación.

En cuanto a la Navidad y otras fiestas populares no olvidemos que duran pocos días, nunca tanto como las vacaciones escolares. El resto de los días se podría comer ligero (pescado, verduras, legumbres, frutas). Y los días de fiesta en lugar de quedarnos en casa se puede ir a ver a los amigos, al cine, de excursión, a pasear, aprovechando el tiempo libre o empleando la mañana para realizar juegos activos; de manera que alguna caloría de más será del todo inocua. Una buena idea durante las fiestas es preparar comidas con menos grasas y dejando volar la imaginación con platos nuevos, sabrosos y ligeros.

Otro aspecto a tener en cuenta es el de *comer fuera de casa*, en restaurantes o pizzerías. Subrayemos que no hay nada de malo en comer en un restaurante, lo importante es la elección de las comidas. Ante un menú lleno de viandas ricas es difícil resistirse, tanto nosotros como nuestros hijos, además en los locales las raciones no son las adecuadas a las exigencias calóricas de cada persona, sino que todas son iguales porque tienen que saciar también a personas con una alta necesidad energética. Así que tendremos que tener alguna estrategia preparada. Por ejemplo, antes de ir al restaurante acordaremos un plan para las elecciones que hagamos porque incluso en el restaurante es fácil encontrar alimentos sanos o elegir «medias raciones» o raciones para compartir entre dos. Otro hábito saludable es levantarse apenas se haya terminado de comer y salir fuera a charlar paseando, así evitaremos quedarnos sentados y caer en la tentación de otros platos.

En el caso de las pizzerías valen los mismos argumentos anteriores, añadiendo que el aporte calórico es muy diferente si tomamos una pizza margarita o una con verduras u otros aliños poco grasos, que una más recargada y bebiendo Coca-cola a gogó para terminar con un dulce.

Por el contrario, en los *locales de comida rápida* el razonamiento será más duro. Los alimentos que se sirven son muy tentadores y los niños difícilmente pueden

resistirse. Sin embargo, tienen un valor nutritivo bajo con escasas vitaminas, fibras y sales minerales, y un alto contenido calórico y de grasas, por lo que la calidad del alimento es media-baja. En conclusión, lo mejor sería evitarlos.

Es importante que los niños vayan a las *fiestas de cumpleaños* y que hagan lo que hacen los demás durante la fiesta porque esto les hace sentirse bien. El problema radica en que participan en tantas fiestecillas, que sumadas a las visitas a casa de los abuelos, se convierte en un desastre alimentario. Dado que es importante que los niños participen en actos sociales, ante todo tranquilizaremos a nuestros hijos, asegurándoles que el problema tiene solución. Ofrecedles más oportunidades para moverse, reducid algunas porciones de las principales comidas y proponedles que coman más sano, por ejemplo introduciendo más frutas y verduras en los días anteriores a las fiestas. De todos modos es normal que en las fiestas el menor coma de todo lo que haya sin privarse de nada porque tiene una sensación de privación con respecto a ciertos alimentos. Al objeto de que no se atiborre será necesario evitar las restricciones, o sea, la sensación de prohibición, concediéndole de cuando en cuando que coma lo que más le gusta, como un helado o un trozo de tarta y haciendo que lo disfrute. Es importante que cuando vuelva de la fiesta no lo sometáis a un interrogatorio sobre cuánto ha comido, sino más bien, enfocad la atención sobre las emociones: preguntadle si se ha divertido, a qué juegos ha jugado, si ha hecho nuevos amiguitos. Así comprenderá que la comida no es tan importante.

Si luego resulta que vuestro hijo o hija os cuenta lo que ha comido alegraos con él y felicítadle en caso de que haya conseguido controlarse. Si por el contrario os cuenta que ha comido demasiado durante la fiesta hacédle saber que estáis contentos de que os lo haya dicho y que esto sirve para aprender. Intentad comprender qué es lo que ha fallado y buscad juntos una estrategia a poner en práctica la próxima vez.

Cuando llegue el momento del *cumpleaños de vuestro propio hijo o hija* podréis dar rienda suelta a la imaginación y organizar una fiesta monográfica, por ejemplo un «Parque de frutas», un «Parque olímpico» en el jardín o en la piscina si es verano. Organizad muchos juegos en grupo o individuales de manera que todos los niños puedan encontrarse a gusto. Para la merienda podréis organizar un bufé libre donde haya alimentos «buenos» como una macedonia de frutas frescas (sin azúcares añadidos), yogures, palomitas, mini pizzas, zumos de fruta, etc. Decorad los platos con sombrillitas de papel, dibujos, pajitas de colores, hinchad globos, comprad pequeños regalos como recuerdo de la fiesta. Dadle vía libre a la creatividad y experimentad con nuevos platos en los que insertar alimentos sanos y solo unos pocos de los menos saludables. Aunque solo podéis gestionar el cumpleaños de vuestros propios hijos, seguramente podéis dar alguna buena idea a otros padres y madres que también estén sensibilizados con este tema.

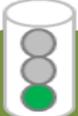
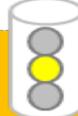
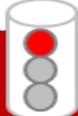
El juego del Semáforo

Para mejorar el estilo de vida de los niños y niñas con problemas de peso se puede usar un sistema simple para escoger los alimentos y que es fácil de aprender incluso para los pequeños. Este sistema, que fue inventado en los años 80 por el famoso psicólogo norteamericano Leonard Epstein, divide los alimentos en 3 grupos que se llaman como los colores del semáforo: verde, amarillo y rojo.

- **Verdes:** los alimentos que pueden tomarse con regularidad, todos los días e incluso en raciones dobles.
- **Amarillos:** aquellos alimentos sanos que hay que tomar solo en cantidades adecuadas.
- **Rojos:** los alimentos que sabemos que no son sanos, pero a los que se nos hace difícil renunciar completamente. Es preferible tomarlos con moderación, por ejemplo no más de 3 veces a la semana y en unas dosis concretas.

Hacer referencia a los colores del «Semáforo» ayuda a los padres, niños y adolescentes a desarrollar la capacidad de elegir los alimentos jugando, para una «alimentación sana» en lugar de seguir una «dieta rígida» escogida por otros, inadecuada para ciertas ocasiones de las que nos sentimos prisioneros: a esta situación la llamaremos «restricción», porque nos hace sentir mal y desencadena en nosotros ganas de huir y de transgredir la dieta, dando como resultado un aumento de peso (es la famosa «dieta que engorda»). La distribución de los alimentos entre los tres colores está determinada por el contenido más o menos elevado que hay en cada alimento de lípidos, azúcares y sales, así como por la posibilidad que ofrecen de abrir un camino hacia hábitos alimenticios de riesgo (por ejemplo las palomitas o las pipas que son alimentos que se picotean por «pasar el rato»).

El Semáforo

Alimentos	 Verde Come tranquilamente	 Amarillo No te pases	 Rojo Cuidado con las cantidades
Lácteos y derivados	Leche y yogur desnatado.	Queso fresco o con bajo contenido en grasa. Leche y yogur semidesnatados.	Leche entera, nata, flanes, batidos, queso curado o muy grasos (bola, manchego, emmental, etc.).
Pescados, marisco carnes y huevos	Todo tipo de pescado. Pollo y pavo sin piel, conejo. Clara de huevo.	Vaca, buey, ternera, jamón serrano (parte magras), jamón cocido, caza menor. Pescado frito en aceite de oliva. Marisco. Huevo entero.	Cerdo y derivados, cordero, embutidos, hamburguesas, salchichas, despojos (callos), salazones (mojama, huevas, etc.) y ahumados.
Legumbres	Todas las legumbres son especialmente recomendables.	Patata cocida o al horno. Patatas fritas en aceite de oliva.	Patatas chips, patatas fritas en grasas o aceites vegetales no recomendados (coco, palma, etc.).
Verduras y hortalizas(4)	Todas las verduras (acelga, espinacas, etc.) preferentemente hervidas. Hortalizas (tomate, lechuga, etc.) preferentemente crudas.	Aguacate, aceitunas.	Verduras y hortalizas fritas o rebozadas.
Frutas(4)	Todas las frutas.	Uvas, plátanos.	Frutas en almíbar ⁽¹⁾ .
Cereales y harinas	Pan integral, cereales de desayuno integrales, arroz integral.	Pan blanco, arroz normal, pasta, harinas. Galletas tipo maría. Pizza con tomate.	Galletas, pasteles, bollería (croissants, ensaimadas, magdalenas, donuts). Otras pizzas.
Aceite y otras grasas	Aceite de oliva virgen extra ⁽²⁾ .	Aceite de oliva, girasol.	Margarinas vegetales, mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de palma y coco.
Frutos secos	Nueces (2-3 piezas).	Almendras, avellanas, castañas, dátiles.	Cacahuets salados, coco. Frutos secos fritos, salados o dulces.
Bebidas	Agua ⁽³⁾ es la bebida de elección. Infusiones no azucaradas.	Bebidas tipo “acuarius” o isotónicas.	Refrescos azucarados ⁽¹⁾ . Zumos industriales ⁽¹⁾ . Bebidas con cacao.
Salsas, preparados y condimentos	Hierbas aromáticas, vinagreta, pimienta, otras especias.	Sofritos. Bechamel elaborada con leche desnatada.	Mayonesa, alioli, salsas con nata, mantequilla, margarinas, leche entera y grasas animales.

Fuente: Epstein LH. The Traffic Light Diet. En: Childhood obesity. A biobehavioral perspective, Krasnegor NA, Grave GD, Kretchmer N. West Caldwell: Telford Press Inc.; 1988.

(1) Aumentan rápidamente la cantidad de glucosa en la sangre y son poco saciantes.

(2) Aceite de oliva: cuidar la cantidad diaria recomendada (3 cucharadas soperas)

(3) Es recomendable beber 1,5 litros de agua al día. El consumo de refrescos, zumos industriales o batidos debe ser ocasional.

(4) Frutas y verduras: 5 al día/5 colores

Últimos consejos

Todas aquellas personas que quieren adelgazar piensan que hay que ponerse a dieta y pesar todo lo que comen. Pesar cada día la comida que le damos a nuestros hijos es una tarea comprometida, excesiva y pesada, tanto para nosotros como para los niños. En muchos casos no será necesario el uso cotidiano de la balanza, las medidas estándar que nos ofrecen los utensilios de uso común que hay en la cocina y acostumbrarnos a tener en cuenta las cantidades nos ayudará a conseguir un buen resultado sin tener que pesarlo todo. Por otro lado, si habéis seguido una «dieta de verdad» con la ayuda de vuestro médico o médica, después de una primera fase más rigurosa y habiendo pasado a una fase más tranquila de mantenimiento, bastará con respetar algunas normas generales para reducir la calorías. En las siguientes tablas os facilitamos datos útiles para toda la familia: las cantidades que pueden caber en los utensilios de cocina y el peso de algunos alimentos.

Unidades de medida domésticas		
Cant.	Alimento	Peso en gr.
1	Cucharadita de té	3-5
1	Cuchara de mesa	10
1	Taza de café corto	60
1	Taza de café con leche	150
1	Taza de leche	250
1	Cuenco	350
1	Vaso de vino	125-150
1	Vaso de agua	200

Peso de algunos alimentos		
Cant.	Alimento	Peso en gr.
1	Bolsita de azúcar	7-10
1	Terrón de azúcar	6
1	Vasito de yogur	125
1	Mermelada monodosis	25-30
1	Crackers doble	5-7
1	Picos alargados	4-6
1	Pan tostado	15
1	Panecillo	30
1	Rebanada de pan	60-70
1	Cruasán pequeño	25-30
1	Cruasán normal	45-50
1	Huevo sin cáscara	50-60
1	Loncha de jamón cocido	15-20
1	Loncha fina de jamón serrano	8-12
1	Quesito	20
1	Loncha queso sándwich	20
1	Mozzarella	120-130
1	Lata de atún pequeña	120
1	Lata de atún grande	160-180
1	Patata pequeña	100
1	Patata mediana	150
1	Patata grande	250

Indicaciones generales para una alimentación sana

- La lactancia materna más allá de los 6 meses de vida del bebé tiene muchos efectos positivos en el crecimiento de nuestros hijos e hijas y protege ante la obesidad. No es raro que los niños y niñas de guardería coman demasiadas proteínas, casi 3 veces más de la cantidad recomendada, lo que, en un primer momento, favorece un desarrollo de la estatura, posteriormente de la obesidad y quizás de una pubertad anticipada.
- Tomar muchos hidratos de carbono complejos (pan, pasta, arroz, mejor si son integrales); no abusar de los azúcares simples, ni de edulcorantes. La mitad de la cantidad diaria de calorías debe provenir de los hidratos de carbono.
- El 30% de las calorías puede ser suministrado por las grasas, pero solo 1/3 de éstas puede ser de grasas saturadas (por lo general de origen animal).
- Aliñar con productos de origen vegetal (preferentemente con aceite de oliva) sin abusar. Evitar los fritos y no reutilizar nunca el aceite de freír.
- Repartir el aporte proteínico total entre proteínas vegetales (legumbres, soja) y animales (carne y, sobre todo, pescado).
- Incluir alimentos ricos en fibra y consumir pescado con más frecuencia.
- Para los padres y madres: tomar vino con moderación (una o dos copas al día para los hombres y una copa al día para las mujeres, como máximo). No dárselo a probar a niños o adolescentes.
- No tomar demasiada sal. Preparad las salsas para la pasta o para el arroz utilizando tomate, especias aromáticas, aceite, vegetales y, en pequeñas cantidades, también carne, pero evitando freírla.
- Dejar de lado los productos dietéticos, excepto indicaciones terapéuticas de vuestro médico.
- Evitar dietas aburridas y cambiar los alimentos con frecuencia, dando prioridad a aquellos frescos. Fraccionar las comidas del día (desayuno, tentempié, almuerzo, merienda y cena).
- Ayudar a quien se encargue de cocinar para que dedique el tiempo necesario a la preparación de las comidas, cuidando el «buen sabor» y no solo el aspecto dietético.

Consejos prácticos para reducir la ingesta de calorías

- Usar platos y vasos más pequeños, sobre todo para los niños pequeños.
- Comer una amplia variedad de alimentos pobres en calorías y ricos en nutrientes.
- Mirar las etiquetas de la composición de los alimentos.
- Comer menos grasas y alimentos ricos en grasas, escogiendo pequeñas porciones y limitando el repetir.
- Comer más verduras y frutas, sin añadir grasas ni azúcar durante la preparación o ya en la mesa.
- Comer menos azúcar y menos dulces (caramelos, bollería).
- No olvidar saborear todo lo que se come y no llegar a la mesa con la idea de las «restricciones».
- Apagar la televisión mientras se come.



Las fábulas

Una ayuda concreta para el niño: entre fantasía y realidad inconsciente

Os preguntaráis por qué insertamos fábulas en un programa focalizado en el sobrepeso. Dicha pregunta es muy legítima por lo que explicamos por qué es fundamental contarles fábulas a los niños, independientemente de su peso.

Ante todo distingamos entre un cuento y una fábula. La fábula detalla determinadas problemáticas con una moraleja clara y le da al niño una solución interpretativa, de manera que limita la fantasía. Un cuento permite que el niño tenga un papel más activo, se puede interpretar de distintas maneras, no tiene una moraleja y pone a trabajar su imaginación. Narrando en clave simbólica las dificultades que encuentran los niños durante su crecimiento, la fábula toca muchos aspectos de la personalidad del niño o niña y, al mismo tiempo, promueve la confianza en sí mismo. Estas características se encuentran en las fábulas populares: cuentos transmitidos de forma oral desde tiempos antiquísimos y que fueron recopilados hace solo pocos años por grandes estudiosos de la cultura popular, como los Hermanos Grimm y Hans Christian Andersen.

A nivel social la fábula, precisamente por sus características, permite que el menor deduzca los significados morales y los comportamientos sociales más adecuados. A nivel psicológico, por el contrario, las fábulas «le hablan» al niño de sus presiones internas (angustias, conflictos, frustraciones), de manera que llegue a comprender sus propias dificultades sin ser del todo consciente de ello y le ofrecen soluciones simbólicas.

Por eso las fábulas son tan útiles para los niños y las niñas: les ayudan a superar los conflictos internos, precisamente porque son muy ricas en símbolos. Los símbolos permiten proyectar sobre los aconteceres fantásticos de la fábula sus propios miedos, angustias y conflictos inconscientes, superándolos como el protagonista supera las pruebas, los duelos y las peripecias que le ocurren.

Veamos ahora la razón por la que insertar fábulas en un programa de actuación centrado en el exceso de peso: el sobrepeso además de ser debido a la escasa actividad física, está causado también por comer más de lo necesario. Comer en exceso es una señal de «regresión» en el primer periodo vital: hablemos de los primeros meses, cuando el recién nacido vive principalmente de comida (oralidad primaria), donde ésta asume un valor importantísimo porque apagar la sensación de

hambre satisface muchas de sus necesidades. Con el paso de los años las necesidades del niño evolucionan y se diversifican, pero algunos niños, siguen utilizando una modalidad de satisfacción típica del primer estadio del desarrollo: la oralidad primaria. Por ejemplo, si vuestro niño se siente triste y no sabe cómo afrontar este sentimiento puede que utilice la comida como respuesta; lo que hemos definido como «hambre emocional». Mientras esto ocurra de vez en cuando no hay que alarmarse, pero si esta modalidad de compensación es empleada con estados de ánimo y sentimientos de todos los días (por ejemplo, el aburrimiento, la tristeza, los sentimientos conflictivos hacia personas queridas) entonces estos comportamientos de compensación oral harán que aumente de peso poco a poco y perduren los sentimientos negativos, porque lo que está claro es que *comer no resuelve los problemas* y podría darse lugar a otro tipo de problemas, tanto físicos como psicológicos. Por esto, en muchos casos, no en todos, el sobrepeso es también un delicado problema psicológico que implica mecanismos subconscientes de la personalidad. Por ejemplo, si un niño no consigue afrontar a nivel consciente un sentimiento como la tristeza, el conflicto con los padres, etc., puede que para defenderse transforme la necesidad generada por ese sentimiento (falta de afecto, de comprensión) en una carencia que se pueda satisfacer de forma inmediata y fácil: comiendo. Así desahogará en la oralidad las necesidades relacionadas con sus sentimientos de angustia.

He aquí por qué la fábula se convierte en una importante ayuda para el menor que encontrará en estos relatos la representación simbólica y la solución positiva a sus sentimientos originarios. Por todo ello las fábulas se vuelven grandes aliadas de los padres y madres para abordar las angustias más comunes y típicas de los niños en edad de crecimiento. Si dichos problemas internos no se afrontan puede que sean compensados por mecanismos psíquicos como la regresión a la oralidad que hemos descrito. En algunas familias se añade el hecho de que los mismos padres y abuelos han desarrollado desde pequeños esta tendencia de comer para resolver todos los problemas, interpretando como hambre todas sus necesidades y en su rol de modelos a seguir inducen a sus hijos a hacer lo mismo.

Cómo contar las fábulas

La fábula alcanza su máxima potencialidad cuando se cuenta a niños entre 4 y 7 años; aunque cada niño es distinto y hay problemas no resueltos que se pueden resolver con fábulas, incluso más allá de esta edad.

Para que una fábula pueda desarrollar de lleno sus significados simbólicos e interpersonales es mejor que sea contada en lugar de leída. Esto es debido a que la narración da una mayor flexibilidad, porque sin daros cuenta vuestra interpretación de la historia se verá contagiada por la que haga el o la menor, lo que os permitirá

comprender muchas cosas sobre vuestro hijo o hija y hacer hincapié en aquellos elementos que son importantes para él. Contar una fábula significa representar el texto como si fuera en un teatrillo (poner voz grave si habla el lobo o una voz suave y débil para una ancianita). La participación activa de un adulto en la narración de la historia es una contribución vital y una experiencia enriquecedora para el menor. Resumiendo, para que la narración de la fábula alcance su máxima eficacia tiene que ser interpersonal, tiene que desarrollarse entre todos los que participan (padre/madre e hijo/a).

Desgraciadamente no a todas las personas les han contado cuentos sus padres o abuelos; si este es vuestro caso os costará ser espontáneos mientras los contáis y empatizar con una experiencia que no os pertenece. Basándoos en los recuerdos de vuestra propia infancia comprenderéis la riqueza que los significados de la fábula pueden llegar a tener para vuestro pequeño, y esto os llevará a una empatía directa. Quien lee una fábula tiene que implicarse emocionalmente tanto por la historia como por el niño y empatizar con lo que la historia puede significar para ellos.

Es muy importante que la fábula sea contada por el padre, la madre o por una persona que tenga un papel importante en el cuidado del niño, como pueden ser los abuelos o personas cercanas psicológicamente al niño o a la niña.

Hay que tener en cuenta que muchas veces los niños piden una y otra vez la misma fábula. Esto significa que no han interiorizado del todo los significados simbólicos por lo que habrá que tener paciencia y narrar de nuevo la misma historia. Recordad que si la fábula se cuenta antes de dormir, esto se convierte en un ritual para él, o sea, en una costumbre y puede que sea eso lo que le lleve a pedir siempre la misma. Si nos damos cuenta de que la petición es realmente inoportuna (a veces los niños piden algunas cosas para poner a prueba su poder o desafiar la paciencia de los padres), entonces será mejor pasar a otra fábula diciéndole que la nueva es más bonita o que se parece a la que pide.

El objetivo de la narración tiene que ser el de compartir una experiencia donde disfrute de la fábula aunque la historia no tenga el mismo significado para el adulto que para el menor. Es importante tener presente que contar una fábula con una intención distinta a la de enriquecer la experiencia del niño es totalmente inútil, porque transforma la fábula en un cuento y por lo tanto en una experiencia didáctica, que solo le hablará a la mente consciente, sin tocar las angustias y los miedos del subconsciente. *Nunca hay que explicar la fábula al niño, todo lo contrario, tiene que extraer las conclusiones por su propia cuenta y el adulto tiene que confirmarlas.* De este modo el pequeño percibe al padre o a la madre como una persona que lo anima y lo aprueba (una experiencia muy importante para la autoestima y la confianza en sí mismo).

Para los padres más «desconfiados» subrayamos que las críticas por la crueldad de las fábulas son totalmente infundadas. El caso no es que la fábula describa estados íntimos de la mente a través de imágenes muy fuertes porque el niño no razona sobre argumentos abstractos (bueno o malo) sino sobre personajes específicos de la historia. Al final de la fábula no pensará que el mundo es en parte bueno y en parte malo, sino que el lobo, la bruja y el ogro son malos y que la abuelita y el cazador, son buenos. La polaridad de los caracteres de los personajes (no hay personajes ambivalentes, solo son buenos o malos) le permite comprender fácilmente la diferencia entre las dos cosas. De hecho es este dualismo el que le plantea el problema moral y requiere una lucha encarnizada entre los protagonistas para ser resuelto.

Nos será fácil comprender la importancia que la fábula tiene para el niño si comparamos el oír la historia e imaginarse las escenas con echar semillas en un terreno, donde solo brotarán unas cuantas en la mente del menor. Algunas semillas tienen efecto inmediato, otras estimularán procesos en su subconsciente, otras tendrán que reposar largo tiempo hasta que la mente del niño llegue a un estadio idóneo para la germinación y otras nunca echarán raíces. En todo caso no olvidemos que el mérito de esta forma es el de llegar al subconsciente del niño.

Tened en cuenta que cada fábula que le guste será porque es la adecuada a su momento evolutivo. Con este propósito nos permitimos daros consejos sobre qué libro de fábulas adquirir. Si vais a las librerías encontraréis muchísimos, muy diferentes y con muchos colores: la mayoría de las veces tantas imágenes no son necesarias sino incluso contraproducentes, porque no impulsan la imaginación del niño. Es mejor comprar un libro con pocas o incluso sin ilustraciones; quizás no los encontraréis en las librerías pero sí en algún mercadillo de libros usados, o puede que en casa de los abuelos se conserve todavía alguno.

Qué fábulas escoger

Cualquier fábula que le guste al niño será la indicada, pero para nuestros objetivos con el sobrepeso os proponemos algunas que simbolizan mejor determinadas problemáticas: Hansel y Gretel, Los tres cerditos y Dumbo.

Sobre este último queremos explicaros que aunque no es una fábula en sí misma sí que nos parece útil porque aborda el tema de la burla respecto al aspecto externo, que los niños con sobrepeso, por desgracia, sufren desde edades muy tempranas. Por eso os proponemos también esta historia que encontraréis fácilmente en las colecciones para niños; si no les gustara, hacédles caso y probad más adelante.

Preferimos no daros más pistas sobre la interpretación de la fábula para no limitar la empatía con vuestros hijos e hijas. Que lo disfrutéis.

Kansel y Gretel

Había una vez un pobre leñador que vivía en una mísera cabaña en el límite del bosque junto con su segunda mujer y sus dos hijos, Kansel y Gretel. Desde hacía mucho tiempo la pobreza y el hambre estaban a la orden del día en aquella casa, pero además ese año había habido una gran hambruna en el país y el pobre hombre ya no conseguía dar de comer a sus hijos.

Una noche, antes de acostarse, la mujer le dijo al marido: «Si los niños se quedan con nosotros moriremos todos de hambre, llevémosles al bosque y con suerte conseguirán sobrevivir». El pobre hombre no quería abandonar a sus hijos, pero la mujer acabó convenciéndole.

Los niños, que no se habían podido dormir por el hambre, ¡lo habían oído todo! Gretel se puso a lloriquear, «Pobres de nosotros. Se acabó. Para nosotros se acabó todo». Kansel la consoló diciendo: «Nosotros no moriremos de hambre, ¡nos salvaremos, nos salvaremos!» y salió a escondidas de la casa para coger un puñado de piedrecitas blancas.

Al día siguiente la madrastra los despertó temprano diciéndoles: «Levantaos, hoy acompañaremos a nuestro padre a sacar leña del bosque». Los niños obedecieron en silencio, se levantaron y desayunaron con un trozo de pan y un poco de leche. La familia se puso en camino y cada diez pasos Kansel dejaba caer una

piedrecita blanca del bolsillo de su pantalón para señalar el camino. Llegados a una gran extensión llena de hierba, la mujer dijo: «Esperadnos aquí, nuestro padre y yo vamos a ir por leña cerca». Pero los padres no volvieron; Gretel estaba preocupada, sin embargo, cuando cayó la noche gracias a las piedrecitas blancas que relucían a luz de la luna los dos hermanos pudieron ver el camino y volver a casa. El leñador se puso muy contento por ver de nuevo a sus dos hijos, mientras que la mujer tuvo que poner buena cara aunque estaba muy enfadada. Los días que siguieron la mujer siguió quejándose con el marido por la escasez de sus provisiones y una vez más le convenció para abandonarlos en el bosque. También esta vez Hansel escuchó lo que decían pero estaba muy cansado para salir a coger piedrecitas así que pensó que podría usar el pan del desayuno para señalar el sendero y se durmió. A la mañana siguiente Hansel se bebió la leche y escondió el trozo de pan en el bolsillo del pantalón. La familia se puso en camino y cada diez pasos Hansel dejaba caer un pedacito de pan. Llegados al corazón del frondoso bosque la madrastra les dijo: «Esperadnos en este sitio, nuestro padre y yo vamos a por leña aquí cerca». Gretel y Hansel esperaron unas horas a que sus padres volvieran pero tampoco esta vez regresaron a por ellos. Entonces Hansel le dijo a su hermana que volverían a casa siguiendo las migas de pan que había dejado a lo largo del sendero. Anduvieron y anduvieron pero no encontraron el camino de vuelta ¡porque los pajaritos se habían comido las migas de pan!

Ya era de noche y los dos hermanitos estaban solos y perdidos en el inmenso y misterioso bosque. Después de tres días en los que había sobrevivido a base de bayas y raíces, Hansel y Gretel vieron un precioso pájaro blanco que volaba de una rama a otra cantando maravillosamente. Los niños lo siguieron hasta que llegaron a una casita muy extraña: tenía las paredes de azúcar, la puerta de mazapán, alféizares de bizcocho y el techo de tarta de mermelada. Gretel exclamó: «¡Qué maravilla! Sentémonos y comamos hasta que nos hartemos». «¡Por fin no sentiremos más hambre!», añadió Hansel arrancando un trozo del blandito alféizar y mordiendo una dulce ventana de algodón dulce, mientras Gretel comía gustosa una riquísima puerta de mazapán y el picaporte de fruta escarchada.

«Niños malos y glotones, ¿por qué os coméis puertas y balcones?», gritó una vozecilla desde el interior de la casa. En ese mismo instante los niños vieron salir a una ancianita delgada y fea que caminaba con esfuerzo ayudándose de un bastón. Viendo a los dos niños la viejecita dijo: «Venid a mi casa pobrecitos míos, ¡os encontraréis a gusto! Entrad, entrad, tengo muchas cosas buenas y ricas para daros de comer». Los dos hermanos estaban felices por poder saciarse de una vez y entraron en la casita donde les esperaba una mesa recién puesta. También encontraron dos camitas calentitas y limpias en las que se metieron cómodamente. Hansel y Gretel todavía no sabían que la mujer era una bruja mala que se comía a

los niños y que los había atraído a su casa con chuches y halagos solo para cocinarlos y luego comérselos.

La bruja había notado que los dos hermanitos estaban demasiado delgados como para que saliera un plato abundante, por eso decidió engordarlos antes de cocinarlos. A la mañana siguiente cogió a Hansel que todavía estaba medio dormido y lo encerró en una jaula para cebarlo como si fuera una gallina. Y le dijo a Gretel: «Tú me ayudarás con las tareas de la casa, le darás bien de comer a tu hermano, harás que se ponga gordito como un pollo ¡y entonces lo mataré y me lo zamparé!». Pobre Gretel, cuánto lloró y cómo le imploró a la bruja que los dejara libres. Fue todo inútil. La pobre niña trabajaba desde la mañana hasta la noche limpiando y cocinando. Durante todo el día esperaba con ansiedad el momento de llevarle la comida a su pobre hermano encerrado en la jaula. El primer día ya consiguió decirle en voz baja: «Hansel, la bruja quiere que engordes para comerte. Piensa en algún truco para que ese momento tarde mucho tiempo en llegar».

Cada día la vieja, que por suerte no veía muy bien, iba a controlar cuánto había engordado el chico y decía: «Sé bueno Hansel y dame un dedito». Él astutamente y siguiendo el consejo de su hermana le daba un huesecillo de pollo. Y la bruja se volvía a la casa desconsolada preguntándose cómo era posible que el niño no se pusiera rellenito.

Una mañana la bruja se despertó de mal humor y decidió que se iba a comer a Hansel aunque no estuviera todo lo gordo que ella quería y que para llenarse bien la barriga se comería también a su hermana. «Hoy me comeré asado a tu hermano», le dijo a Gretel, «¡cuida que la bandeja del pan esté limpia, enciende el fuego y calienta bien el horno!». La niña ya había pensado en qué trampa tenderle a la bruja y cuando hubo hecho un buen fuego dijo «Señora, ¿cómo puedo saber si el horno está bien caliente?». Y la bruja le contestó «¡Mira cómo se hace; ni que fueras tonta!» y montándose sobre la bandeja del pan metió la cabeza dentro del horno esperando que Gretel hiciera lo mismo para encerrarla dentro y cocinarla también. La niña, que había aprendido a defenderse de la malvada mujer, levantó la bandeja de modo que la bruja mala resbaló en el horno incandescente, la encerró dentro y fue corriendo a liberar a Hansel.

Los dos hermanitos se unieron en un abrazo y empezaron a explorar la casa de la bruja. Fue así como encontraron sacos y arcones llenos de monedas y joyas. Rebosantes de alegría los dos niños recogieron deprisa todo lo que podían llevarse y se fueron sin tan siquiera volver la vista hacia las paredes de azúcar, la puerta de mazapán, los alféizares de bizcocho blandito o al techo de tarta de mermelada.

Retomaron el camino hacia el bosque decididos a encontrar de nuevo el camino hacia casa. Caminando, caminando, llegaron a un río que

no sabían cómo atravesar. Mientras estaban en la orilla pensando Gretel vio una graciosa pata blanca que estaba nadando y le pidió que les ayudara a llegar hasta la otra orilla. El animal aceptó y primero llevó a Gretel y después a Kansel. Apenas llegaron a la otra orilla encontraron en seguida el camino que les llevó hasta su casa.

El padre no había estado tranquilo ni un momento desde que le habían quitado a sus niños. Viéndolos de vuelta a casa se emocionó y lloró de la alegría. La madrastra había muerto y ahora que volvían a estar juntos pudieron vivir felices porque la miseria había abandonado para siempre su casa y en lugar de eso había entrado la riqueza y la abundancia.

Los Tres Cerditos

Había una vez tres cerditos que vivían con sus padres. Con el tiempo crecieron tan deprisa que un día su madre los llamó y les dijo: «Sois demasiado mayores para seguir viviendo con nosotros. Id a construiros vuestra propia casa». Antes de irse les avisó de que no dejaran entrar al lobo en su casa: «¡Os quiere cazar para comeros!».

Y así fue como los tres cerditos se fueron de la casa de sus padres. Para protegerse del lobo que andaba por ese lugar, decidieron construirse cada uno una casita.

Caminando, caminando, el cerdito más pequeño vio un bonito prado lleno de flores y dijo: «¡Qué sitio tan bonito! ¡Hace un día estupendo para jugar! Adiós hermanitos, yo me quedaré aquí para construir mi casita! Usaré aquel montoncito de paja que está allí, cerca de las amapolas». Mientras los otros dos hermanos siguieron camino adelante, el primer cerdito construyó una casita de paja en un abrir y cerrar de ojos, y el resto del día se lo pasó jugando en el campo de amapolas, margaritas y violetas.

Caminando, caminando, el segundo cerdito ya estaba cansado de tanto andar y dijo: «¡Adiós hermano! Yo me quedo aquí.

Construiré mi casita con esas vigas de madera de ahí abajo. ¡Y después podré por fin descansar todo el día!». Y así fue como el segundo cerdito se construyó una casita de madera y descansó el resto del día.

Caminando, caminando, el cerdito más grande encontró unos ladrillos abandonados a lo largo del camino, los cogió y dijo: «Construiré mi casita allí cerca de aquel huerto». Y así lo hizo, empleó todo el día para construir con empeño y fatiga su casita de sólidos ladrillos. Por la noche el cerdito estaba cansadísimo y apenas h la puerta de su nuevo hogar, se durmió.

Al día siguiente el lobo voraz, que ya había olido a los cerditos de lejos, llegó hasta el prado en flor donde vio la casita de paja. Tocó a la puerta «toc, toc» y el pequeño cerdito dijo: «¿Quién es?». Y el lobo respondió con una suave vozecita: “Soy tu hermano, he venido a hacerte una visita. ¡Venga, déjame entrar!». Pero el pequeño cerdito reconoció la voz del lobo y dijo: «No es verdad, te he reconocido, tú eres el lobo. ¡Sé que me quieres comer y ten por seguro que no te abriré!».

Entonces el lobo empezó a soplar y a soplar cada vez con más fuerza «¡ffffhhh, ffffhhh!» e hizo volar toda la paja de la frágil casita. De este modo el lobo se comió al pequeño cerdito en un abrir y cerrar de ojos. Cuando hubo acabado su comida el lobo panzudo

olfateó de nuevo olor a cerditos y siguió la pista que le indicaba su narizota. Así fue como llegó a la casita de madera y tocó a la puerta «toc, toc». El segundo cerdito preguntó: «¿Quién es?». El lobo contestó con una suave vozecita: “Soy tu hermano, he venido a hacerte una visita. ¡Vennga, déjame entrar!». Pero el segundo cerdito había reconocido la voz del lobo y dijo: «No es verdad, te he reconocido, tú eres el lobo. ¡Sé que me quieres comer y ten por seguro que no te abriré!».

Entonces, el lobo empezó a soplar y a soplar cada vez con más fuerza «¡ffffhh, fffh!» de manera que las tablas de la frágil casita volaron por los aires. De este modo el lobo se comió al segundo cerdito en un abrir y cerrar de ojos. Acabada también esta comilona el lobo tragón olfateó el olor de otro cerdito y también siguió su pista. Así fue como el lobo llegó al huerto donde se encontraba la casita de ladrillos, llamó a la puerta «toc, toc». El tercer cerdito preguntó: «¿Quién es?». Y el lobo contestó con una suave vozecita: “Soy tu hermano, he venido a hacerte una visita. ¡Vennga, déjame entrar!». Pero el cerdito había reconocido la voz del lobo y dijo: «No es verdad, te he reconocido, tú eres el lobo. ¡Sé que me quieres comer y ten por seguro que no te abriré!».

Entonces, el lobo empezó a soplar y a soplar cada vez con más fuerza «¡ffffhh, fffh!», y más y más fuerte «¡ffffhh, fffh, fffh!».

Pero no conseguía nada, la casa era muy resistente. El

lobo se puso nervioso y comprendió que esta vez no bastaría con soplar para abrirse paso.

El lobo se enfureció y empezó a darle golpes a la puerta pero ésta tenía bisagras muy fuertes y no cedió. Entonces intentó entrar por la ventana, pero era demasiado pequeña y no cabía. El cerdito se sentía seguro en su casita pero ¿cómo podría librarse del lobo? Mientras tanto el lobo, creyéndose muy astuto, se subió a un árbol y pensó que sorprendería al cerdito entrando a la casa por la chimenea. Con la prisa por poner en marcha su plan no se dio cuenta de que el cerdito adivinó sus intenciones y le estaba preparando una dolorosa sorpresa. Rápidamente el cerdito encendió un buen fuego en el fogón y encima le puso una olla grande llena de agua que se iba calentando mientras el lobo iba trepando por la chimenea muy lentamente, porque le pesaba la barriga por todo lo que había comido. Así que cuando el lobo se dejó caer por la chimenea fue a parar directamente a la olla hirviendo y acabó por cocinarse.

Y éste es el final de lobo malo y la historia de los tres cerditos.

Dumbo

«Chuuu, chuuu, chuuu» resoplaba alegre la vieja locomotora subiendo lentamente por la colina hacia la ciudad. «Chuuu, chuuu, chuuu. ¡Que llega el circo!».

¡La noticia corrió como la pólvora! Multitud de chicos y chicas se juntaron para esperar la llegada del tren y de las maravillosas carrozas que hacían soñar a grandes y pequeños. Pero ese año el circo traería una gran novedad. Desde hacía días corría el rumor de carroza en carroza: «¡Pst!» se susurraban los animales unos a otros, «¡Pst, Mamá Gumbo la elefanta ha tenido por fin un elefantito!». «¡Ya, se llama Dumbo y tiene dos orejas que no veas...!» y todos se reían por lo bajo. Éste era el gran cotilleo: ¡nunca antes se había visto en el circo un elefantito con dos orejas tan desproporcionadas! Eran tan grandes que se extendían y se alargaban como enormes alas a cada lado de la cabeza.

Mamá Gumbo estaba feliz y se sentía muy orgullosa de su retoño. ¡Lo había deseado tanto tiempo! Durante muchas primaveras, en los años precedentes, las cigüeñas habían sobrevolado las carrozas del circo dejando caer sus fardos de color rosa o azul con preciosos cachorros de todas las razas. Y durante muchas primaveras su espera había sido en vano: ningún elefantito llegaba para darle alegría. Sin embargo, ahí estaba por fin el pequeño Dumbo: ¡ágil,

inteligente, gracioso! Viéndolo Mamá Jumbo se llenaba de orgullo. «¿Orejas grandes?», bramaba con su gran trompa al aire cuando las otras elefantas le hacían notar el defecto de Dumbo, «¡Qué tontería! Éste es el cachorro de elefante más bonito que jamás se haya visto en el circo!».

Así que un año más el viejo tren llegaba por fin a la estación. Ya había gente esperando la llegada de las carrozas. «¡Viva el circo!» gritaba el gentío. «¡Rápido, montad la carpa! ¡Todos quieren ver el nuevo espectáculo!».

«Mamá», dijo el pequeño Dumbo temblándole la trompa «¡estoy muy nervioso!». «No te preocupes, mi pequeño. ¡Tú también realizarás tu número y serás admirado y aclamado por el público!».

Sin embargo, los buenos deseos de la madre eran demasiado optimistas porque en lugar de ser admirado y aclamado, todos se burlaban de Dumbo y le tomaban el pelo. «¡Eh, vaya orejas de soplillo!». Exclamaban los chicos dándose codazos y señalando las orejotas del elefantito. «¡Pero si parecen dos palas de molino, enhorabuena!». «¡¿Qué vas a hacer con estas dos orejas, Narizotas?, ¿vas a sobrevolar el Atlántico?!».

«¡Mamá!», imploró el pobre Dumbo entre sollozos, muriéndose de vergüenza «Mamá...». Justo en ese momento un potentísimo

chorro de agua embistió a las niñas y niños groseros. Era Mamá Jumbo, que se vengaba de las burlas a su elefantito. «¡Socorro!» se oyó gritar, «¡La elefanta se ha vuelto loca, está atacando a la muchedumbre! ¡Paradla!». Se armó un gran alboroto. Enseguida los guardas y los domadores del circo la inmovilizaron y la ataron con pesadísimas cadenas. «Este animal es peligroso», declaró el director del circo que había acudido al lugar del accidente y había comprendido todo, «encerradla inmediatamente en su jaula».

«¡Mamá, mamá! No me dejes!», gritaba Dumbo entre lágrimas, mientras se la llevaban arrastrándola. De este modo el pequeño Dumbo se quedó solo y desesperado.

Al día siguiente el director decidió que ya era hora de que el elefantito trabajara en el circo realizando algún número. «Empezarás con algo sencillo», declaró el director. «¡Ya lo tengo!», dijo mientras le daba un gracioso sombrerito «ponte esto y únete al grupo de los payasos».

Aquel primer espectáculo fue una pesadilla. Los payasos disfrazados de bomberos hacían las delicias del público. Habían colocado a Dumbo detrás de la ventana más alta de un edificio de cartón y desde abajo le jaleaban: «¡Rápido, hay un incendio! Tírate a la red, ánimo!». Las llamas que habían encendido para hacer más real la escena, rozaban al pobre y aterrorizado elefantito. «¡Tírate,

salta!», le gritaban los chicos y chicas riéndose fuerte entre el público. Pero ese vuelo le daba demasiado miedo a Dumbo; ¡no conseguía lanzarse al vacío! Al final, mientras el público abucheaba y protestaba indignado, los payasos tuvieron que levantar su larguísima escalera para ir a coger a Dumbo.

«¡Eres un desastre!», gritó el director cuando el elefantito, temblando de miedo, se agazapó detrás de los bastidores para huir de los silbidos del público. «¡Me has arruinado el espectáculo! ¡No sirves para nada!».

«¡Quiero a mi mamá!», sollozaba Dumbo, alejándose lentamente con la cabeza baja. «¡Mamá, todos la han tomado conmigo!».

Mientras lloraba desesperado oyó una vozecilla suave que le decía: «¡Eh, Dumbo, no estás solo! ¡Aquí estoy yo y soy tu amigo!».

Extrañado, el elefantito se volvió y miró a su alrededor para descubrir quién le había hablado. Por fin, casi escondido detrás de una de sus gruesas patas vio en el suelo a un ratoncillo que lo miraba con la cabeza hacia arriba. «¿Y tú quién eres?», preguntó Dumbo todo asombrado. «Soy Timoteo, para servirte... Pertenezco al equipo de limpieza: recojo las cáscaras de las pipas, los envoltorios de los caramelos y de los chicles, que los niños dejan debajo de las sillas al acabar el espectáculo. Y ahora te voy a decir una cosa: he visto todo lo que ha pasado hace un rato en la pista del circo. Sabes, estoy seguro de que conseguirás vencer el miedo y

ese número acabará siendo estupendo. ¡Dumbo, serías el primer elefante que se tirc desde diez metros de altura! Piénsalo. Tú volando en el aire, el público estremeciéndose y conteniendo la respiración, ¡aterrizas sano y salvo en la red de los bomberos y al final el público te da un largo y caluroso aplauso! Imagínate, Dumbo: todo el público de pie aplaudiéndote y gritando tu nombre!». «Ya...», suspiró el elefantito con aire soñador, «estaría muy bien».

«¡Pues lo conseguirás! ¡Tienes que conseguirlo! Yo haré todo lo que pueda para ayudarte a vencer el miedo. Antes que nada, ven conmigo, te llevaré a comer algo». Timoteo se dirigió al almacén del circo. Dumbo lo siguió muy contento porque a esas horas ya notaba el hambre en el estómago. Llegados a la carroza del tren que hacía de almacén, Timoteo entró y preguntó: «Dumbo, ¿llegas con la trompa a ese saco de avellanas?». Poniéndose sobre las puntas de sus patas, Dumbo alargó la trompa hasta el asa del saco y de un golpe fuerte lo hizo caer al suelo. Entonces Timoteo con sus delicadas patitas deshizo el nudo que cerraba el saco, cogió tres avellanas y dijo: «ésta es mi cena, el resto son para ti». Dumbo preguntó sorprendido: «¿Solo tres avellanas?, ¿es que no tienes hambre?». Y Timoteo respondió: «Claro que tengo hambre, Dumbo, pero yo soy pequeño, soy un poco más grande que tu ojo, no necesito comer tanto para saciarme». Y Dumbo dijo: «Bueno, si tú lo dices... Pero si cuando hayas terminado quieres más,

pídeme todas las avellanas que quieras, ¿vale?». Los dos amigos tomaron cada uno su cena y al acabar de roer con gusto las avellanas Timoteo dijo: «¡¿Y qué te parece si ahora vamos a saludar a tu mamá?!». «¡Sí, sí, qué alegría, vamos en seguida a ver a Mamá!» exclamó Dumbo.

Cuando llegaron a la carroza donde habían enjaulado a Mamá Jumbo como a una prisionera, la elefanta sacó su larga trompa a través de las barras y dijo: «¡Dumbo, mi pequeñín, qué alegría volver a verte! Acércate, que te voy a cantar una nana». Dumbo se acurrucó al lado de la gran trompa y poco a poco se durmió. «¡Qué escena tan bonita!», dijo Timoteo satisfecho. Y como había trabajado todo el día y estaba muy cansado, se metió en el sombrerito de Dumbo, se hizo un ovillo y se durmió también. Dumbo estaba excitado por todos los acontecimientos del día y empezó a soñar. Los sueños se le liaban en la cabeza de manera desordenada y confusa: los chicos y chicas se reían y le tomaban el pelo por sus largas orejas; los payasos gritaban: «¡Salta, venga, tírate!»; el director lo amenazaba gritando con la látigo en la mano; Timoteo que lo animaba: ««¡Lo conseguirás, tienes que conseguirlo!»».

¡Pero qué sueño tan extraño! A Dumbo le parecía estar volando en el aire, moviendo sus largas orejas como si fueran alas. ¡Qué bien se sentía! Estaba allí en lo alto, ligero, ligero. «¡Viva Dumbo, viva

Dumbo!», gritaban desde abajo todos los niños y niñas de la ciudad, que mirando hacia arriba asistían al insólito y fascinante espectáculo. «¡Viva el elefantito volador!». ¡Era tan bonito volar... y parecía tan fácil! En el sueño Dumbo se veía a sí mismo con un par de grandes gafas de aviador. El cielo azul se abría ante él: ¡qué maravilla!

Timoteo, metido en el gorrito de Dumbo, roncaba que daba gusto. Pero su sueño parecía algo agitado. De vez en cuando le parecía estar dando saltos, sentía como sacudidas. «Uf, debo de haber comido demasiado queso esta noche», pensó el ratoncillo en el duermedela. Pero no tenía ni fuerzas para abrir los ojos. ¡Y menos mal! Porque si los llega a abrir se le habrían erizado hasta los pelos de la cola, ¡pobre Timoteo! Habría comprendido que el sueño que tenía Dumbo era... especial. Tanto era el entusiasmo y las ganas de conseguirlo que Timoteo le había metido en el cuerpo a Dumbo, que el elefantito había empezado a mover sus largas orejas mientras dormía: primero lentamente, después más deprisa, hasta que... ¡oh, milagro, Dumbo, aun dormido, se había elevado en el aire y había empezado a volar! Y Timoteo roncando en el gorrito de Dumbo, ¡también estaba volando por el cielo! Para Dumbo el sueño era precioso, se sentía como un valiente piloto de avión, y el público reía y aplaudía... ¡qué bien se sentía Dumbo ahora!

A la mañana siguiente, cuando el sol ya estaba alto en el cielo, cualquiera que hubiera pasado por allí habría visto una escena muy extraña: ¡un elefantito dormía profundamente acurrucado sobre la rama de un árbol! Y un pequeño ratoncito con un llamativo uniforme rojo roncaba acurrucado dentro del extraño gorro que el elefante llevaba puesto en la cabeza.

«¡Venid a ver! ¡Corred! Venid, nunca he visto nada más extraño en mi vida!» El que hablaba era un cuervo, que estupefacto por el insólito espectáculo, llamaba a cuervos y grajos: “¡Ahí va! », graznaba, «apostarí a que los elefantes dormían sobre el suelo y no sobre las ramas de los árboles. Queridos compañeros, ¿no será que estamos teniendo una alucinación?». Pero los otros cuervos no podían hacer más que asentir: todo lo que veían era real.

Timoteo, mientras dormía, percibía el graznar de los cuervos: «¿Cuervos en el circo?», pensó, «¡Nunca los había visto antes!». Y el ratoncito abrió los ojos con curiosidad. «¡Santo cielo, Dumbo!», gritó en seguida «¡No mires hacia abajo!».

Con ese grito también Dumbo se despertó; y la advertencia de Timoteo hizo el efecto contrario. De hecho, esa insólita recomendación le había picado la curiosidad a Dumbo: miró en seguida hacia abajo y sus ojos se quedaron abiertos de par en par por la sorpresa.

«Tú... Ttimoteo», balbuceó el pobre elefantito completamente trastornado, «¿qué estamos haciendo tú y yo encima de la rama de un árbol?». «Te juro, Dumbo, que no sería capaz de darte una respuesta ni por todo el oro del mundo. He visto elefantes en una jaula, elefantes en un recinto, elefantes debajo de la carpa, pero nunca, te lo aseguro, nunca he visto elefantes en las ramas de los árboles! Nadie puede subir a las ramas de un árbol a menos que no se eleve desde el suelo de alguna manera. Y los elefantes como tú, está claro, tienen siempre las patas bien plantadas sobre el suelo. A menos que..., a menos que...». ¡Pobre Timoteo!, estaba tan confundido con sus «a menos que» que no se daba cuenta que Dumbo había empezado a temblar peligrosamente. El ratoncito notó un terremoto debajo de él, «¡Cálmate, Dumbo, te lo suplico!», gritó Timoteo aterrorizado, «¡Deja de temblar o nos caeremos!».

Casi no le dio tiempo a acabar la frase, cuando Dumbo perdió el equilibrio. Ratón y elefante se cayeron de la rama y «¡patapaf!» fueron a parar a un estanque que estaba justo debajo.

Los cuervos, que habían presenciado toda la escena, explotaron en un coro de risas incontrolables: «¡Mirad como flota!», «¡¿Será un elefante de goma?!», «¡En mi vida había visto antes alguien tan limpio!», «Cruá, cruá, venga, enséñanos cómo nadar estilo libre!».

Juntos todos sobre la rama, los cuervos se partían de la risa sin respeto alguno por Dumbo y por Timoteo que, pobrecillo, intentaba

mantenerse a flote para salvar su dignidad de sabio ratón a toda costa. «¡No hay derecho!», gritó Timoteo cuando por fin alcanzó la orilla con mucha fatiga. «¡No os podéis burlar así de un pobre elefantito indefenso!» y empezó a contar la triste historia de Dumbo.

Entonces los cuervos entendieron todo y dejaron de reír, movidos por la compasión hacia aquel pequeño elefantito.

«La verdad es que sigue siendo un misterio», dijo finalmente Timoteo volviéndose a Dumbo, “cómo hemos conseguido llegar tú y yo hasta la rama de ese árbol». «Lo único que sé», dijo Dumbo, «es que recuerdo bien haber tenido un sueño y en el sueño estaba volando». «¡Pero solo ha sido un sueño!», exclamó Timoteo. «¡Solo ha sido un sueño!», repitieron los cuervos.

«¿Y cómo conseguías volar?», preguntó Timoteo. «Hacía así», respondió Dumbo, e hizo una demostración batiendo sus grandes orejotas. «Entonces la respuesta al misterio solo puede ser una cosa: Dumbo, has volado de verdad». «¡Has volado de verdad!», repitieron los cuervos.

«Mi querido Dumbo, ¡tienes que volver a intentarlo!», dijo Timoteo. ¡¿Intentarlo de nuevo?! Al elefantito se le puso la piel de

gallina. Entonces los cuervos planearon una brillante argucia: «Coge esta pluma mágica», le dijeron, «y no te podrás caer jamás».

Timoteo entendió enseguida que aquella pluma no tenía nada de mágica, que solo era un recurso para dar a Dumbo mayor confianza en sí mismo. Si se atreviera a iniciar el vuelo por primera vez, después se daría cuenta que podría volar de verdad con o sin una pluma agarrada fuertemente con la trompa. Por eso el astuto Timoteo se calló: estaba seguro de que, si el elefantito había volado durante la noche mientras dormía, ¡con mayor razón podría hacerlo a la luz del sol y estando despierto! Ay, pero la roca desde la que Dumbo tendría que lanzarse era tan alta... No había manera, el pequeño elefante seguía teniendo demasiado miedo. «Es nuestro turno», pensaron los cuervos y todos juntos empezaron a empujar a Dumbo sin más reparos. Así fue como Dumbo, muy a su pesar, se encontró en el vacío. Solo podía hacer dos cosas: agarrarse desesperadamente a la pluma mágica y batir las orejas a toda velocidad. Fue entonces cuando Timoteo, agarrado al gorrito de Dumbo, se dio cuenta del milagro: ¡el elefantito volaba!

«¡Igual que en el sueño!», gritaba Dumbo todo entusiasmado, «¡Mirad amigos, es maravilloso!». Y planeaba, se ponía en picado, hacía piruetas en el aire, ligero como un pez en el agua del mar. Timoteo desde dentro del gorrito de Dumbo sonreía feliz. ¡Caramba, cuánto valía su amigo Dumbo!

Al atardecer los dos amigos volvieron al circo. Nadie se había dado cuenta de su ausencia, ni nadie conocía todavía su maravilloso secreto. Esa tarde habían decidido que se volviera a realizar el número del falso incendio, aquel espectáculo en el que Dumbo había pasado tanto miedo... «¡Venga, salta, Dumbo!», gritaron los payasos como siempre. Pero esta vez Dumbo no lo dudó ni un momento. Con un salto se dejó caer en el vacío con elegancia. Pero justo en el momento en que se lanzaba se acordó con terror de que había olvidado la pluma mágica. «No temas, Dumbo», le susurró Timoteo, que se había vuelto a esconder en su gorrito. «La pluma era solo un truco. ¡Tú sabes volar de verdad! ¡Intenta batir las orejas y verás!». Dumbo hizo caso una vez más al consejo del ratoncito. ¡Era verdad, sabía volar solo! Feliz como no lo había sido nunca antes, brincaba por el aire entre el aplauso frenético del público. Los espectadores estaban entusiasmados: «¡Un elefante que vuela!», «¡Lo nunca visto!», «¡Mirad con qué gracia y ligereza, qué velocidad!».

Desde lo alto Dumbo podía ver con gran satisfacción al grupo de las elefantas que con la trompa hacia arriba y verdes por la envidia seguían su vuelo, mientras que los payasos, que tanto le habían tomado el pelo antes, huían por aquí y por allá aterrorizados. «¡Caray!», gritó el director que asistía también a la escena sin poder dar crédito a lo que veía, «¡ese elefante es un portento! ¡Es el mejor número que ha habido nunca en mi circo! ¡Venga, pequeño,

ánimo! ¡Así, muy bien! ¡Después del espectáculo recibirás un premio! ¡Te lo has merecido!».

Dumbo por su parte le había cogido el gusto. ¡Volar era tan divertido! Y todos esos gritos de exaltación y esos aplausos lo llenaban de orgullo. Pero Timoteo, tan práctico como siempre, intentó hacerle volver a la realidad del momento: «¡Eh, amigo!, ¿no te parece haber hecho ya suficiente alarde de tu habilidad? ¿Qué te parecería si volviéramos a poner los pies sobre la tierra? Me estoy empezando a marear aquí arriba!».

«¡Anda Timoteo, déjame una vuelta más, es tan bonito volar!».

«¡Uf!», refunfuñó el ratoncito, «eres un poco testarudo, ¿eh? Con el miedo que tenías: ‘Socorro Timoteo, he olvidado la pluma’. Si no hubiese sido por mí, no sé lo que habrías hecho. Y ahora, ¡vale ya! ¡La cabeza me da vueltas! ¡Tengo náuseas! ¡Bájame enseguida al suelo, te he dicho!».

«Vale, vale», dijo entonces Dumbo. Con un vuelo en picado hizo blanco perfectamente en la red que los payasos tenían bien tensa en el centro de la pista; el público se puso de pie y aplaudía hasta que se les ponían rojas las palmas de las manos.

Así fue como Dumbo se hizo rico y famoso. Pero no le importaba lo más mínimo. ¡Simplemente era feliz porque por fin el director había permitido que se liberara a Mamá Jumbo! Pocos días después el pequeño tren del circo se puso de nuevo en camino hacia

otra ciudad. Ahora Dumbo era conocido en todo el mundo. Pero no presumía por ello. Solo le importaba estar a gusto y sentirse seguro entre las grandes patas de su querida y buena Mamá.

Algunos datos más y unas ideas finales

Definición de obesidad

Hablamos de obesidad cuando el exceso de tejido graso determina un empeoramiento de la salud de las personas.

Frecuencia del sobrepeso y de la obesidad

En España, al igual que en el resto de los países industrializados, el exceso de peso es el problema nutricional más frecuente y está en continuo y constante aumento. En el último estudio realizado en nuestro país (2011), el 45% de los menores de 6 a 10 años tiene exceso de peso (26% presentan sobrepeso y 19% obesidad).

La importancia del problema en edad pediátrica está en el hecho de que el 80% aprox. de los chicos y chicas con obesidad tendrán obesidad en la edad adulta. El riesgo de la persistencia es mayor cuanto mayor es el exceso de peso, la edad del niño y si el problema atañe también a los padres, en particular a la madre. El riesgo se reduce con una pérdida de peso aunque sea limitado (por ejemplo, en el adulto con una disminución de peso del 5-10%), e incluso eliminando solo el sedentarismo.

La terapia tiene que basarse sobre todo en un cambio del entorno y de los hábitos que han llevado a que se instaure un balance calórico positivo, que tendrá que ser modificado de forma gradual. En concreto, aquellos aspectos del estilo de vida que resulten menos idóneos y que a largo plazo pueden llevar a un aumento excesivo del peso corporal, como son el escaso ejercicio físico y la alimentación excesiva. Se trata pues de revisar todas las elecciones cotidianas y modificarlas de forma gradual y placentera, hasta llegar a un nuevo equilibrio más saludable.

Índice de masa corporal

Es el método más usado para decidir si una persona tiene sobrepeso u obesidad. Es un valor numérico que se obtiene dividiendo el peso del sujeto, en kilogramos, por el valor de la estatura al cuadrado (kg/m^2). Para las personas adultas el valor obtenido se considera normal si está comprendido entre 19 y 24. Se considera sobrepeso un IMC entre 25 y 29, obesidad un IMC > 30 y obesidad grave un IMC > 40.

En edad pediátrica, el IMC de cada niño o niña se compara con los valores normales según sexo y edad. Según las tablas internacionales que se reproducen a continuación, se habla de sobrepeso si el valor del IMC es mayor al del 25 que corresponde a los 18 años; de obesidad si es de 30 a los 18 años. Estos criterios han sido aprobados por las Organizaciones Internacionales de la Obesidad.

Valores de IMC para definir Sobrepeso y Obesidad				
Edad	Umbral IMC Sobrepeso		Umbral IMC para Obesidad	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
2	18,4	18	20,1	19,8
3	17,9	17,6	19,6	19,4
4	17,6	17,3	19,3	19,2
5	17,4	17,2	19,3	19,2
6	17,6	17,3	19,8	19,7
7	17,9	17,8	20,6	20,5
8	18,4	18,4	21,6	21,6
9	19,1	19,1	22,8	22,8
10	19,8	19,9	24	24,1
11	20,6	20,7	25,1	25,4
12	21,2	21,7	26	26,7
13	21,9	22,6	26,8	27,8
14	22,6	23,3	27,6	28,6
15	23,3	23,9	28,3	29,1
16	23,9	24,4	28,9	29,4
17	24,5	24,7	29,4	29,7
18	25	25	30	30

Fuente: Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *BMJ* 2000; 320 (7244):1240-1243.

Por ejemplo, calculemos juntos el IMC de un niño de 10 años que mide 1,50 de estatura y pesa 60 kg.

$$\text{IMC} = 60\text{kg} / (1,50\text{ m})^2 = 60 / 2,25 = 26,6$$

Comparando este valor con la tabla anterior se puede decir que el niño tiene un exceso de peso relevante, que puede definirse como obesidad ya que su IMC es superior a 24.

Circunferencia de la cintura

Es un parámetro que sirve para valorar no solo la obesidad del niño, sino también para determinar posibles alteraciones en el metabolismo ligadas al riesgo cardiovascular. Hoy en día se acepta que una circunferencia de la cintura superior a la mitad de la altura indica un aumento del riesgo metabólico y cardiovascular en un niño de más de 6 años.

Causas

Estudios históricos en adultos demuestran que nuestro cuerpo tiende a mantener un peso constante a lo largo de la vida. Cambiando de manera forzada el aporte calórico con los alimentos, tanto por exceso como por defecto, el cuerpo aumenta o reduce la cuota del gasto de energía con variaciones mínimas de peso que tienden a desaparecer cuando se suspenden las restricciones. El niño tiende a mantener un crecimiento equilibrado, con una relación constante entre peso y estatura según el sexo y la edad. Sin embargo, el organismo se defiende asimétricamente ante el aumento de peso en contraste con la reducción: hay una fuerte resistencia hacia la bajada de peso, que es experimentada como una amenaza a la supervivencia y, por el contrario, tiene una defensa muy débil hacia la excesiva acumulación de reservas calóricas (adiposidad). Hoy en día el entorno ha forzado el mecanismo de autorregulación y ha causado esta nueva epidemia.

Entre las causas de la obesidad destacan:

- La predisposición genética.
- Los factores del entorno.

La actual oferta alimentaria tiene una gran palatabilidad, o sea, es agradable al paladar, nos es ofrecida con insistencia, continuamente, de manera engañosa por la industria alimentaria y por los medios de comunicación. Por otro lado, la actividad motriz ya no es indispensable para sobrevivir y conseguir el alimento como antes.

Nuestro estilo de vida se ha vuelto cada vez más sedentario: tanto en el trabajo como durante el tiempo libre, la actividad física tiene cada vez menos espacio. Moverse es una elección o un lujo que se permite la persona y ya no es una necesidad como lo fue para nuestros padres. Hace 30 años los trabajos conllevaban un compromiso muscular, hoy moverse es una elección que se vive como inútil o incluso desagradable y cara. En Italia lo «deportivo» es ver el partido en la televisión.

Todo esto vale igualmente para nuestros niños. Pasan horas sentados tras el pupitre del colegio y en casa prefieren videojuegos y televisión. El patio, donde las generaciones precedentes han pasado muchas horas agradables por las tardes en nuestras ciudades es hoy inexistente o está vacío.

El juego ya no incluye las carreras, el salto, la destreza. El deporte es sinónimo de competición, que no siempre responde a los deseos y necesidades de los niños y niñas, sino que crea en ellos insatisfacción, frustración y ansiedad por los inevitables fracasos. Esto puede favorecer un proceso de aislamiento y la búsqueda de satisfacciones alternativas, por ejemplo la comida, como las que promueve la televisión garantizándonos que son eficaces e irresistibles.

¿Sabíais que para recorrer 1-2 km se emplea el mismo tiempo a pie, en autobús o en metro? ¿Y que para recorrer 6 km se echa el mismo tiempo sea en coche que en bicicleta?

Causas del exceso de peso en los niños

- Los hábitos poco activos de nuestras familias, cada vez más ancianas y «cansadas» que prefieren la televisión y los juegos sedentarios antes que el movimiento y el deporte.
- La disponibilidad de alimentos en abundancia con un elevado contenido en calorías y lípidos.
- La protección excesiva ante el frío que reduce la grasa marrón, que es la que se quema y produce energía.
- La incitación histórica de padres, abuelos y medios de comunicación a que comamos más, lo que hoy en día es innecesario.

Proyectos de futuro

La verdadera solución al problema pasa por adoptar un estilo de vida más saludable:

- *Sentarse menos y moverse más*
- *Comer un poco menos*



Cuando hablamos de sobrepeso y de obesidad hay que tener siempre en cuenta que desgraciadamente se trata de una predisposición duradera, que se puede tratar pero no siempre se podrá curar. Dicho de otro modo, aunque se consiga adelgazar con las medidas adecuadas es muy fácil recuperar el peso perdido, por eso es indispensable que el programa continúe a lo largo del tiempo. Esta observación no tiene que asustaros porque una vez que hayáis encontrado un nuevo estilo de vida agradable, adecuado a vuestros deseos y a vuestro modo de pensar, no será difícil que os guste y que lo queráis conservar. Si damos algún pequeño paso en este sentido no nos desanimaremos porque nos habremos regalado un poco de salud.

Todos los cambios en nuestro estilo de vida tienen que ser deseados, aceptados y adaptados por los padres y madres, ya que son el objetivo principal de nuestro proyecto de vida saludable.

En la adolescencia la colaboración consciente de los chicos y chicas es igualmente indispensable.

Los que quieran perder peso necesitarán una educación alimentaria gracias a la cual puedan aprender a disfrutar de la comida de manera variada y equilibrada, saber que el cuerpo adapta las cantidades a sus exigencias individuales y descubrir la ración de comida que se adecúe a sus necesidades sin sentimiento de restricción.

No hace falta empezar una dieta en concreto. La palabra «dieta» ya está asociada a significados negativos y desagradables. Es mejor adoptar un «programa de alimentación sana» que se planifique y se ponga a prueba por toda la familia, niños y adolescentes, y que se adecúe a las actuales circunstancias de la vida.

Una actividad física sana realizada con placer y satisfacción, de manera regular, que acabe siendo un modo de vida es una garantía para obtener un cambio y mantener en el tiempo los resultados obtenidos. Esto es especialmente importante en la infancia y en la adolescencia, edades en las que un estilo de vida activo que se lleve con agrado puede modificar el peso y la composición corporal.

Asociar la actividad física a un programa alimentario sano y agradable nos permitirá además perder masa grasa, quedándonos con aquella magra que es la primera que se pierde en las dietas restrictivas clásicas, que no están asociadas a la actividad física. Movernos también nos ayudará a respetar el programa, reduciendo el apetito, mejorando la autoestima y disminuyendo la tendencia a alimentos grasos. Si la actividad motriz es útil para perder peso, los estudios más recientes han demostrado que es imprescindible para mantenerse delgados a lo largo de la vida.

Objetivos del Programa

Desde hace ya varios años los investigadores han demostrado que una reducción de peso inicial de entre el 5 y el 10% mantenido durante algunos años, es suficiente para conseguir una notable mejoría en la salud de los adultos, más allá de su percepción subjetiva de bienestar; mejora incluso patologías asociadas al sobrepeso. Este objetivo también puede ser aceptado por los adolescentes que ya hayan terminado su crecimiento en estatura. En el niño que está creciendo es un óptimo resultado poder mantener el peso, y crecer con un peso proporcional a su estatura. Aunque no es fácil aceptar un objetivo pequeño en esta era del «todo, aquí y ahora» tendréis que aceptar que *los mejores resultados son aquellos que se consiguen lentamente y que se mantienen en el tiempo.*

Sobre los autores

Rita Tanas

Médico especialista en Pediatría y enfermedades endocrinas y metabólicas, trabaja en la Sección de Pediatría del Hospital de Ferrara (Italia) y desde hace más de 30 años se dedica a los problemas de alimentación y exceso. Empezó en la adolescencia cuando ya no había tardes corriendo por el patio, ni clases de danza, y descubrió que estaba creciendo demasiado y que sus padres no podían ayudarla. Así fue como intentó recuperar su equilibrio, mantenerlo y, más tarde ya como Pediatra, ayudar a otros niños en la misma situación a que ellos también lo encuentren de nuevo.

En este trabajo también han colaborado compartiendo este proyecto con entusiasmo:

Federica Mazza: Psicóloga del Desarrollo.

Leopoldo Bonadiman: Médico de Medicina general y Pedagogo, ASL 16 Padua.

Renzo Marcolongo: Médico, Inmunólogo clínico y Pedagogo, Hospital de Padua.

Agradecimientos

Quiero agradecer a familiares, amigos, compañeros y compañeras profesionales sanitarios que me han apoyado y ayudado en este trabajo.

«Un gracias muy especial» a las familias y a los chicos y chicas que durante tantos años de trabajo han hecho posible una experiencia tan bonita.



El juego de las perlas y los delfines

Nuestro estilo de vida y la tradición nos lleva a sobrealimentar a los niños pequeños. Nos ponemos muy contentos de ver lo bien que comen, pero con el paso del tiempo la salud se resiente y a los niños y niñas les cuesta aceptarse, no se gustan y no sabemos qué hacer. Hoy en día los pequeños son cada vez más altos y tienen más sobrepeso.

Nuestra sociedad solo conoce una respuesta para este problema: la dieta. Les ponemos a régimen pero acaba siendo una prisión demasiado estrecha para quedarse ahí toda la vida; si lo es para un adulto, ¡imaginaos para un niño o una niña! De modo que nos desilusionamos y abandonamos la dieta. Por su parte los medios de comunicación nos empujan a obtener resultados visibles e inmediatos y esto, desgraciadamente, no es posible. Nos enredamos entre intentos breves y muy sacrificados de hacer dieta, abandonos y nuevos intentos; llegando a desesperarnos, rindiéndonos para luego volver a empezar desde cero con una visita al médico.

La autora de este libro es una pediatra que ha aceptado este reto y desde hace muchos años trabaja con familias que buscan vías alternativas que den resultados reales. ¿Queréis probar vosotros también?

Este libro quiere ayudar a los padres y a las madres para que puedan prevenir o abordar por su cuenta los primeros problemas de peso y, en los casos más importantes, para que puedan sostener un tratamiento junto con su pediatra para que los niños, niñas o adolescentes vuelvan a estar en su peso de una manera agradable.

Los resultados se verán y se mantendrán en el tiempo incluso SIN hacer DIETA.