

Narradora

Por siglos, la imagen del cuerpo ideal ha sido tema de gran controversia. Desde los antiguos dibujos egipcios que representan la obesidad como una enfermedad a la percepción de la belleza captada en las pinturas y esculturas greco-romanas que ilustran el cuerpo voluptuoso como la perfección hemos luchado con lo que constituye el cuerpo perfecto. Pero hoy en día no solo importa la belleza, sino también la salud y el bienestar.

Sonido Natural

Doctor: *“Sólo por la boca”.*

Narradora

Cuando los niños padecen de sobrepeso u obesidad se enfrentan a retos de la salud toda la vida. Este programa le puede ayudar a los padres y abuelos a prevenirlo.

Sonido Natural

Doctora 1: *“Se va a enfermar bastante”.*

Paula Van Ness, Starlight Children’s Foundation

“Estamos en medio de una epidemia. Tenemos a muchos niños y adolescentes en camino al diabetes tipo 2. Pero sólo porque estén en camino al diabetes tipo 2 no significa que deben permanecer allí”.

Sonido Natural

Doctora 2: *“Sube a la balanza”.*

Narradora

Los niños pasan por períodos de crecimiento rápido y al tanto que sus cuerpos crecen tienden a comer más. Pero, ¿cuánto es demasiado peso? ¿Cuándo se vuelve un peso no saludable?

Sonido Natural

Doctora 2: *“Bien”.*

Narradora

Los doctores miden la altura y el peso de los niños en cada cita.

Sonido Natural

Doctora 1: *“Periódicamente cada 6 meses – una vez al año – trazamos el crecimiento de los niños”.*

Narradora

Y lo trazan en una gráfica de crecimiento. La altura y el peso del menor luego son comparados a un grupo normal de menores de la misma edad.

Por ejemplo, en una gráfica de crecimiento, un niño cuyo crecimiento está al percentil 50 está tan alto o más alto que el 50 por ciento de los niños de su misma edad. El peso de este niño también debería caer al percentil 50. Lo que los doctores buscan como señal de posibles problemas de sobrepeso es un peso mucho más alto de lo que se espera a esa edad.

Pero tengan en mente que el número en sí no es lo importante. Un niño al percentil 90 en altura y el percentil 90 en peso simplemente es un niño grande para su edad. El problema sería si estuviera al percentil 50 en altura y al percentil 90 en peso.

Los estudios han demostrado que unos 20 millones de menores padecen de sobrepeso u obesidad debido a un estilo de vida adverso y hábitos alimenticios poco saludables -- hábitos que obtienen de sus padres y otros miembros de la familia que representan un papel importante en la vida del menor.

Prof. Linda Van Horn, RD, Universidad de Northwestern

“Desafortunadamente, la obesidad está afectando a los niños de la misma manera que a los adultos, solo que es peor en los niños. El problema es que los niños también están expuestos a las mismas condiciones de vida que los adultos....”

Narradora

Pero por ser niños, es probable que continúen estos hábitos por mucho tiempo.

Francine Kaufman, MD, Hospital de Niños de Los Angeles

“Existen varios factores que están afectando los patrones de salud infantil. El estado socioeconómico juega un papel muy importante. Cuesta mucho llevar una vida saludable.

Los genes, la raza, la etnicidad y resulta que las minorías étnicas -- los afroamericanos, hispanos, asiático americanos y en particular los indios americanos corren mayor riesgo de padecer de obesidad y diabetes tipo 2”.

Prof. Linda Van Horn, RD, Universidad de Northwestern

“Hay niños que ya no participan en el recreo. Hay niños que por razones de seguridad no se les permite salir a jugar después de la escuela. Cuando se suman todas esas diferencias culturales y también se toman en cuenta los video juegos, la televisión y la computadora, todas esas son conductas bastante sedentarias”.

Narradora

Las condiciones asociadas a la obesidad incluyen:

- La diabetes tipo 2
- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Problemas respiratorios
- Baja auto estima
- Depresión

Según un estudio de la American Heart Association, niños de hasta incluso 10 años de edad muestran señales de tener las arterias de un adulto de 45 años.

Prof. Linda Van Horn, RD, Universidad de Northwestern

“Los niños con sobrepeso desean desesperadamente no tener sobrepeso. No saben como llegar a eso. Y depende de nosotros como adultos ayudar a esos niños a lograr esos cambios. A menudo eso significa animarlos en cuanto a lo que sí pueden hacer sin preocuparse por su peso. El poder cambiar su estilo de vida sin preocuparse por los números en la báscula es un gran paso en la dirección correcta porque si logran cambiar sus hábitos, la báscula responderá”.

Narradora

En seguida, conoceremos a unas familias cuyos hijos iban por el camino hacia una vida de problemas de la salud debido a su peso y veremos cómo pudieron hacer un cambio saludable.

###

Sonido Natural

Niño: “*El pino.*”

Narradora

A Edgar Constantino de 12 años de edad y su hermana Leslie de 6 años les gusta pasar el tiempo con su papá, Isauro, jugando a la Lotería. Edgar es un alumno del 6to grado del centro de Chicago. Hace 6 meses, Edgar padecía sobrepeso e iba rumbo al pre-diabetes.

Edgar Constantino, Paciente

“Yo estaba bastante, ya saben, gordo. Pesaba cerca de 150 libras, algo así. Y realmente no comía comidas saludables. Comía comida rápida porque me gustaba el sabor y por lo general no me gustaban las verduras o las frutas o las comidas que son buenas para mí”.

Dra. Deborah Mulligan, Academia Americana de Pediatría, Ex Presidenta de la División

“No hay manera de evitar la comida rápida. Está aquí para quedarse. Lo que debemos hacer es enseñarles a nuestros hijos cómo elegir mejor. Una manera de elegir bien es mediante el color. ¿Comemos ensaladas verdes, con tomates y brócoli y zanahorias frescas?”

Narradora

Edgar jamás elegía esa ensalada con muchos colores y su papá no sabía que debería. Un día, mientras Edgar dormía, Isauro notó algo diferente en su hijo.

Isauro Constantino, Padre del Paciente

Me di cuenta que estaba teniendo problemas para respirar cuando dormía. Eso me preocupó un poco así que hablé con su mamá y ella también lo notó.

Edgar Constantino, Paciente

“Se me hacía difícil respirar hace 7 meses atrás. Tenía que respirar profundamente cada 10 minutos para poder respirar”.

Narradora

Los padres de Edgar sabían que este cambio en su hijo se debía a su sobrepeso. Decidieron llevar a Edgar al Children's Memorial Hospital para recibir orientación.

Edgar Constantino, Paciente

“A mi mamá le preocupó que me pudiera dar diabetes, como a mi abuela, y que me aumentara el colesterol y quizás muriera a una edad muy joven”.

Sonido Natural

Doctora 3: *“La primera es sobre la fibra.”*

Linda Somers, RD, Hospital Children’s Memorial – Chicago

“Cuando hablamos con las familias tratamos de nunca usar la palabra dieta. Tratamos de evitarla porque queremos imitar los hábitos normales de comer. Nos enfocamos en el horario y el contenido de la comida. Les hablamos en términos de la porción y la proteína”.

Narradora

Debido a los antecedentes de su familia, Edgar fue puesto bajo un programa de vida saludable que requería de la participación de toda la familia.

Los expertos dicen que los padres, abuelos y otros miembros de la familia pueden ser los mejores modelos a seguir, especialmente cuando se sientan con sus hijos para disfrutar de una comida nutritiva y balanceada.

Prof. Linda Van Horn, RD, Universidad de Northwestern

“Desafortunadamente, comer en familia es un arte en vías de extinción. Los niños realmente no saben de qué se basa una comida. Están acostumbrados a comer comida rápida o al gusto de los "food courts". Y realmente no saben que una comida normal debe incluir verduras, frutas, un producto lácteo”.

Narradora

A Isauro no le gustaba cocinar. Por lo tanto, sacaba a Edgar y a su hermana a comer. Se le dijo en Children's Memorial que el comer fuera tendría que cambiar a comer en casa y preparar comidas saludables para toda la familia.

Isauro Constantino, Padre del Paciente

“No quiero que le vaya a pasar algo malo por su sobrepeso”.

Edgar Constantino, Paciente

“Yo realmente quería cambiar y mi familia también quería que cambiara”.

Narradora

En seguida, conoceremos a otro joven que a la edad de 13 años pesaba más de 200 libras. Nos revelará sus secretos para volver a estar en forma.

###

Narradora

Troy Curvey III de 20 años de edad vive con su padre Troy Jr. en el Sur de California. Les gusta lanzar el balón en días tan bellos como éste. En su niñez, Troy vivía con su madre, quien cocinaba comidas que a Troy le fascinaban.

Troy Curvey, III, Paciente

“Estaba viviendo con mi mamá en Texas y ella cocinaba toda esa comida grasosa y deliciosa, pero que no es saludable. Y a mí no me importaba. Era un niño grande con la cara redonda y unos cachetes gordos. Sí, estaba grande”.

Narradora

Pero cuando Troy se mudó a California a vivir con su papá, su tamaño era inquietante.

Troy Curvey, Jr, Padre del Paciente

“Me fijé que Troy tenía la cara redonda y un estómago grande. Y estaba empezando a tomar la "figura Curvey". Todos los hombres en mi familia tienen esa figura”.

Dra. Helen Binns, MD, Hospital Children’s Memorial– Chicago

“Porque los niños imitan a los adultos en sus hábitos alimenticios y sus patrones de conducta, no nos debería sorprender que la obesidad infantil está aumentando...”

Troy Curvey, Jr, Padre del Paciente

“Yo he tenido problemas con mi peso toda mi vida. Mi mamá era una excelente cocinera.

Y nos hacía bistec en su jugo y chuletas de puerco en su jugo. Todas las noches había un banquete. Y se esperaba que no dejáramos nada en el plato y yo era el que siempre buscaba las sobras”.

Narradora

La familia Curvey tiene un antecedente largo de enfermedad cardiovascular. Los dos abuelos de Troy murieron de complicaciones cardíacas a los sesenta. Y cuando el padre de Troy tenía 35 años de edad, ese antecedente familiar y una vida poco saludable fueron una alarma amenazadora.

Troy Curvey, Jr, Padre del Paciente

“En 1991, sufrí un ataque cardíaco. Nunca me consideré obeso. Sabía que tenía sobrepeso, pero no me consideraba una persona obesa. Pero era obvio que las comidas grasosas me habían dañado”.

Narradora

Troy Jr. sobrevivió el ataque cardíaco. Y por un tiempo después se enfocó en mantener una vida más saludable. Pero con el tiempo, regresó a sus malas costumbres.

Troy Curvey, Jr, Padre del Paciente

“En el '91, cuando sufrí mi primer ataque cardíaco, no me mató. Por lo tanto, estaba bien.

Se me olvidó y empecé a comer otra vez. En el 2000, sufrí otro ataque cardíaco”.

Narradora

Esta vez Troy Jr. abrió los ojos y estaba resuelto a cambiar su estilo de vida e imponer las mismas costumbres en su familia.

Troy Curvey, III, Paciente

“Estoy más que consciente de la situación de mi papá, de la situación de mi abuelo y cómo falleció y mi abuela también. Por eso estoy más que consciente. Y cuando él empezó a educarnos del tema nosotros respondimos”.

Narradora

Los Curvey empezaron un programa bastante estricto de ejercicio y alimentación que aún practican hoy en día.

Troy Curvey, Jr, Padre del Paciente

“No es fácil cambiar nuestro estilo de alimentación. Por lo tanto, se tiene que empezar a una edad temprana para adaptarlo a nuestra rutina cotidiana. Y es igual con la actividad física. Si uno no está acostumbrado a levantarse, salir, caminar, hacer ejercicios, entonces tenemos que empezar a cambiar nuestra manera de pensar”.

Troy Curvey, III, Paciente

“No nos gustaba para nada. No voy a mentir y decir que sí. No te va a gustar comer pollo y verduras todas las noches. El tener que desayunar avena no te va a gustar. Pero cuando empiezas a ver la diferencia -- yo pesaba 200 libras de más y estaba grande. Empecé a levantar pesas y hacer ejercicios. Y cuando empiezas a ver que tu cuerpo va cambiando, te empieza a gustar y le sigues”.

Narradora

Piénsenlo de esta manera: tomó años de comidas poco saludables y poca actividad física para que los niños llegaran a la obesidad. Al corregir este problema en familia, los padres y abuelos no sólo estarán ayudando a sus hijos, sino también a ellos mismos.

Dra. Francine Kaufman, Hospital de Niños de Los Angeles

“No se tomen las calorías. Los jugos nos son buenos, ni los refrescos. Tomen agua”.

Narradora

¿Cómo le pueden hacer los padres y los abuelos para que sus hijos coman mejor y hagan más ejercicios? En seguida les tendremos algunas sugerencias. Además, regresaremos con Edgar y Troy.

###

Narradora

A veces, lograr que los niños coman comidas saludables es un reto.

Linda Somers, RD, Hospital Children’s Memorial – Chicago

“Les digo que si sus hijos no están acostumbrados a comer pan de trigo en sus emparedados que tomen un pedazo de pan blanco y el otro de trigo. Y esto por lo menos es un buen comienzo y a veces los padres tienen que llegar a un acuerdo. Lo mismo con el cereal. El cereal es algo serio. Y les sugiero que si a sus hijos realmente les gusta el cereal con mucha azúcar y poca fibra que opten por un cereal con menos azúcar y más fibra y lo mezclen”.

Prof. Linda Van Horn, RD, Universidad de Northwestern

“Lo que nosotros les sugerimos a los padres es ponerle atención a las etiquetas de las comidas que compran frecuentemente. Y basta con que lo hagan una sola vez para darse cuenta que ese cereal tiene 18 gramos de azúcar y cero fibra y este otro, que los niños también disfrutarán, tiene la mitad de azúcar y el doble de fibra y es una mejor opción”.

Dra. Deborah Mulligan, MD, Academia Americana de Pediatría, Ex Presidenta de la División

“Pueden basarse en los colores. Eviten las comidas blancas. ¿Cuáles son las comidas blancas? Esas son el arroz, pastas, espagueti, pan, papa. ¿Y cuáles son las comidas con color? Las zanahorias, brócoli, calabacita, berenjena, ensalada, frutas, mango,

papaya, arándanos, fresas. Hay tantas cosas tan ricas y la mayoría tienen colores muy vivos”.

Narradora

Algunas maneras creativas para hacer que sus hijos coman más verduras pueden incluir disfrazándolas con otras comidas, picando y mezclando la verdura con las salsas de las pastas, lasañas, guisados, sopas, omeletes, o añadiéndole verduras a la pizza.

Algunas sugerencias:

- Permitan que sus hijos escojan las frutas que ellos desean comer cuando vayan de compras.
- Mezclen la fruta con el yogur o sírvanla con una salsa.
- Preparen licuados de fruta.
- Ofrézcanles una ensalada de frutas con una mezcla de sandía, uvas y fresas como postre o un bocado.
- Preparen una mezcla de pasas, nueces y cereal.
- Agreguen fruta picada, especialmente fresas y plátanos, al cereal de sus hijos.
- También inténdenlo con las frutas secas.

Los pediatras también recomiendan que los niños realicen de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días. Y esta actividad puede ser de distintas maneras.

Dra. Deborah Mulligan, Academia Americana de Pediatría, Ex Presidenta de la División

“Digamos que tienen ropa que doblar. Pueden poner un poco de música y bailar mientras doblan la ropa. El baile es un buen ejercicio y es divertido. A los niños les fascina. Pueden ir al parque y lanzar un balón o jugar baloncesto, correr alrededor del parque, jugar a la mancha o al escondite. Usen su imaginación. Pueden saltar la cuerda, caminar

saltando, andar en bicicleta con la familia el fin de semana. A veces la gente se preocupa por la seguridad, pero pueden bailar en la casa. Pueden saltar la cuerda en el patio.

Hay tantas opciones que no son deportes organizados”.

Narradora

Edgar Constantino, el niño de 12 años de Chicago, se inscribió al YMCA local.

Edgar Constantino, Paciente

“Lo que hago allí es nadar. Me gusta nadar porque no sabía nadar, pero ahora sí sé. Seis meses atrás, no podía correr más de media cuadra cuando ya me sentía cansado. Y ahora puedo correr unas dos cuadras sin cansarme”.

Narradora

En el sur de California, a Troy Curvey le gusta correr. Pero últimamente, según su padre, tiene un nuevo pasatiempo.

Troy Curvey, Jr, Padre del Paciente

“Me he fijado que Troy, últimamente, ha estado bailando. Estos chicos -- yo solía llevarlos al gimnasio a jugar baloncesto, pero él y sus amigos se juntan para ir a bailar. ¿Qué cosas son esas?”

Troy Curvey, III, Paciente

“Salgo a correr cada dos días. Y los días que no corro levanto pesas. Si bailo, bailo poco.
Es sólo para acompañar a mis amigos mientras ellos bailan”.

Narradora

La idea no es tratar de perder 10, 20 ó incluso 30 libras desde el principio.

Dra. Helen Binns, Hospital Children’s Memorial– Chicago

“No puedes pasar de no hacer nada a hacer ejercicios por una hora de un solo. Eso no es razonable. Pónganse el tipo de metas ante las cuales estén por lo menos el 80 por ciento seguros que pueden lograr. Y enfrenten los retos paso a paso”.

Sonido Natural

Maestra: *“¿Qué le hace a la comida? No la descompone, pero ayuda...?”*

Narradora

Los padres y los abuelos pueden inscribir a sus hijos en programas de bajo o cero costo en la comunidad o el hospital donde podrán ver a un nutricionista y obtener consejos profesionales sobre cómo incorporar hábitos saludables y de ejercicio en sus casas.

La fundación Starlight Children's Foundation, una organización internacional dedicada a ayudar a los niños que sufren de condiciones médicas crónicas y amenazadoras, montó el programa "Get Fit, Get Right" para ayudar a niños en todo el país a lograr cambios significativos en sus rutinas de nutrición y ejercicios.

Paula Van Ness, Starlight Children’s Foundation

“Conforme se llevó a cabo el programa y llegamos a conocerlos mejor, empezamos a ver el efecto dominó en la familia entera -- sus hermanos, hermanas y sus padres. Así que con el tiempo, pudimos hablarles directamente a los adolescentes, pero no lo podemos lograr sin la participación de los padres. Los padres son los que proveen la comida. A veces ellos están luchando con sus propios problemas de salud o de peso. Por lo tanto, realmente requiere el cambio por parte de todos”.

Narradora

A través de la fundación Starlight Children's Foundation, los hospitales alrededor del país incorporaron Centros de Diversión para ayudar a motivar a los niños por medio de los video juegos.

Paula Van Ness, Starlight Children’s Foundation

“Los Centros de Diversión son unidades móviles de entretenimiento que la fundación Starlight Children's Foundation le da a los hospitales para ayudar a entretener a los niños cuando están en el hospital y no estén pensando en lo mal que se sienten. Nuestra más reciente innovación ha sido incluir el Nintendo Wii en el Centro de Diversión para fomentar un poco de movimiento. Por lo tanto, creo que es una gran herramienta para alentar a los niños que quieren jugar video juegos -- les fascinan los video juegos -- a moverse un poco con ellos”.

Sonido Natural

Maestra: *“Si es menos, está bien. Si es más...”*

Narradora

También existen programas en las escuelas por todo el país diseñados para ayudar a los niños, sus padres y abuelos a aprender cómo desarrollar una vida más saludable. Un ejemplo es "Commit 2B Fit" en el condado de Broward en la Florida.

Sonido Natural

Maestra: *"Y 190 calorías. Es casi la misma cantidad."*

Narradora

Estudiantes de 3ro y 4to grado están aprendiendo a leer las etiquetas de alimentos. Su profesora, Judy, les enseña sobre la grasa y el colesterol y qué tipos de comidas deben comer todos los días y qué tipos de comidas deben evitar. Samuel es uno de cientos de niños que llevan lo aprendido en el salón a sus padres y abuelos.

Tim Curtin, Director, Servicios de la Comunidad para Niños

"Hay familias y padres que han recurrido a nosotros y les hacemos una evaluación a la familia entera de su consumo de alimentos su rutina de ejercicio con la esperanza de que lo vean como una cuestión de familia y lo aborden en familia".

Sonido Natural

Madre: *"Muy bien."*

Narradora

Edgar ha estado en su programa por 6 meses y ya ha visto los beneficios. Ha perdido 20 libras, puede respirar mejor y le espera un futuro prometedor.

Edgar Constantino, Paciente

"Me siento diferente. No quiero morir joven. Quiero llegar a ser adulto. Quiero llegar a ser diseñador de video juegos o autor".

Narradora

El padre de Edgar no podría estar más feliz por el progreso de su hijo.

Isauro Constantino, Padre del Paciente

"Le está yendo bien porque alguien le está ayudando. Y él me ayuda a mí, también".

Narradora

Troy también ha progresado, pero aún no ha alcanzado su meta.

Troy Curvey, III, Paciente

"Estoy mucho más feliz ahora, pero aún no estoy a lo que quiero llegar. Sabes, quiero perder quizá unas 20-25 libras más. El reto más difícil es mantenerme constante".

Narradora

Su compromiso con una vida más saludable definitivamente está dando beneficios.

Troy Curvey, III, Paciente

"Las chicas se fijan más en mí, lo cual me agrada. He empezado con la actuación. Estoy más cómodo conmigo mismo. Ya no me siento inseguro como antes. No me siento tan inseguro como antes. Estoy llegando a mi meta".

Billboards:

Este programa fue supervisado por:

Dr. Bruce B. Dan
Control de Edición
The Patient Channel

Prof. Dr. Linda Van Horn
Universidad de Northwestern

Para recibir recetas probadas en niños y aprobadas por niños de la American Heart Association, favor de visitar el www.americanheart.org y entre "Recipes for kids" en la casilla de búsqueda.

Encontrarán recetas de muestra e instrucciones para adquirir el libro de recetas saludables para niños de la American Heart Association.

Para una transcripción de este programa, por favor visite nuestra página en Internet:
www.thepatientchannel.com