

UNA MALA ALIMENTACIÓN...

¿Afecta el rendimiento escolar de mi hij@?

Por: Lic. Marcela Ochoa Nadal

La obesidad infantil es considerada una enfermedad ya que tiene consecuencias físicas, psicológicas y sociales.

Como se mencionó en un artículo anterior, la obesidad puede ser mucho más grave y perjudicial si se presenta en la infancia ya que la cantidad y volumen de células grasas que se forman en esta etapa serán mayores a las de un niño con peso normal, dando como consecuencia altas probabilidades de presentar numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, por mencionar algunas.

Pero además del riesgo de salud de los niños obesos, existe un problema poco mencionado pero no menos importante: ***su rendimiento escolar.***

La obesidad infantil es considerada una enfermedad ya que tiene consecuencias físicas, psicológicas y sociales en el desarrollo de los niños que la padecen, afectando el autoestima, su motricidad y la capacidad para relacionarse. El desarrollo de los niños también está condicionado por el aprendizaje, el cual es considerado una actividad social que está ligada al autoconcepto y a la aceptación de si mismo. Para entender mejor las

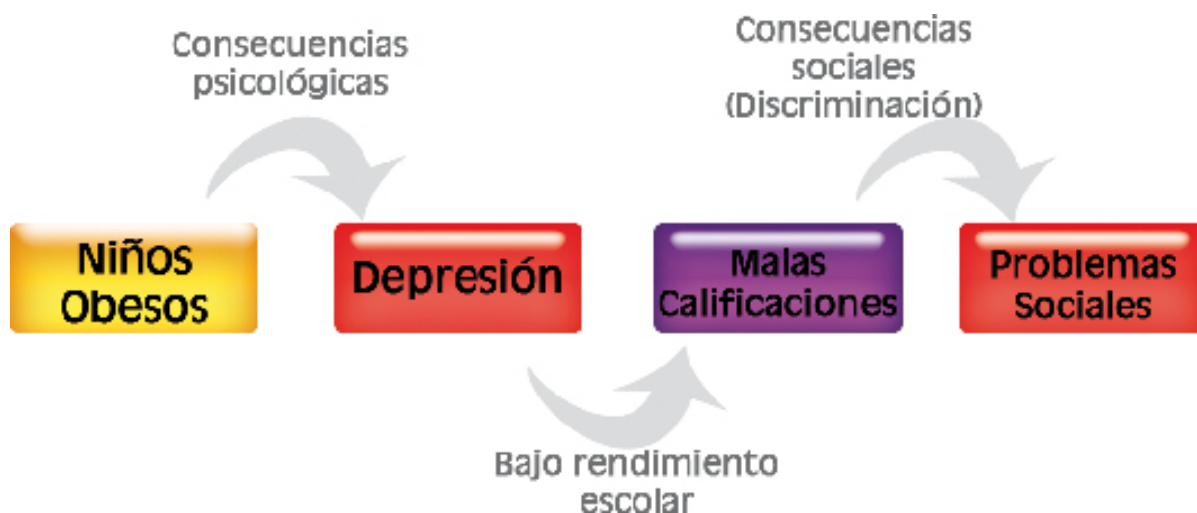


consecuencias de la obesidad infantil en el desarrollo y en el rendimiento escolar, se detallará cada aspecto a continuación.

En el aspecto psicológico, los niños con sobrepeso u obesidad a menudo son objeto de burlas dando como consecuencia problemas emocionales porque se sienten rechazados por su contexto y por ellos mismos, su autoevaluación es negativa tanto psíquica como física, con estados depresivos, lo cual los lleva a una pérdida de la confianza en sí mismos, así como estados de ansiedad en donde la comida se convierte en su refugio, generando un círculo vicioso, en el cual se deprimen por ser obesos y se refugian en la comida, provocando más obesidad y a su vez mayor depresión. Una elevada

autoestima, vinculada a un autoconcepto positivo, potenciará la capacidad de los niños para desarrollar sus habilidades físicas e intelectuales y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a los niños hacia la derrota y el fracaso escolar. La autoestima es importante porque es la manera en que el niño se percibe y valorará.

En el aspecto psicosocial los niños construyen su autoconcepto y la aceptación de sí mismos a partir de su relación con el contexto social, por lo que si sufren de discriminación por su estado de obesidad, se generará en ellos dificultades para relacionarse debido a la construcción negativa de sí mismos.



Por otro lado el aspecto físico se ve involucrado en gran medida en niños con sobrepeso u obesidad. En primer lugar afrontan alto riesgo de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares y en segunda tienen más riesgo de presentar estados depresivos que los lleva a aislarse de ciertas actividades escolares como son las clases de gimnasia en las que presentan dificultades para desarrollarlas. Estudios demuestran que el desempeño físico de niños obesos es menor que de los que presentan peso adecuado. Además los niños obesos pueden experimentar múltiples problemas que

resultan reflejados en su psicomotricidad fina y gruesa, tienen dificultades de aprendizaje de leves a moderadas. En algunos casos se presentan problemas de memoria.

Todos estos indicadores demuestran que a los niños obesos se les dificulta el proceso de aprendizaje, debido a las afectaciones en todos los aspectos de su desarrollo. Un niño obeso presenta una menor disposición para el estudio por su baja autoestima y por la discriminación social, aislándose del ambiente y actividades escolares.

Recomendaciones:



Que los colegios establezcan cambios que promuevan hábitos de vida más saludables para sus alumnos. Ya sea aumentando las horas de educación física, implementando gimnasios o involucrando a los niños en actividades que los obliguen a moverse.



Regular la venta y el consumo de comida chatarra dentro de la jornada escolar.



Promover actividades escolares que involucren temas de nutrición y deporte como pláticas, talleres y conferencias. Todas estas actividades pueden ser organizadas por la dirección de la escuela o por los padres de familia.