

¿Sabes qué es un ambiente obesogénico?



Un ambiente obesogénico es aquel que promueve o facilita el desarrollo de la obesidad en las personas. Este tipo de ambiente fomenta hábitos de vida no saludables, tanto en lo que respecta a la alimentación como a la actividad física. En el Programa BienEstar queremos reducir los ambientes obesogénicos creando ambientes que fomenten la salud. Algunas características de un ambiente obesogénico son:

- ❑ **Acceso fácil a alimentos poco saludables:** Comida rápida, productos ultraprocesados y bebidas azucaradas suelen estar más disponibles y accesibles que opciones saludables.
- ❑ **Publicidad de alimentos no saludables:** Especialmente dirigida a niños, creando deseos de consumir productos altos en azúcares, grasas y sal.
- ❑ **Falta de espacios para actividad física:** Pocas áreas seguras o accesibles para realizar ejercicio, como parques o instalaciones deportivas.
- ❑ **Estilos de vida sedentarios:** Promoción de actividades sedentarias, como pasar mucho tiempo frente a pantallas (televisión, videojuegos, dispositivos móviles), y falta de incentivos para moverse.
- ❑ **Entorno urbano no favorable:** Ciudades con pocas aceras, ciclovías o transporte público accesible, lo que hace que las personas se desplacen en vehículos privados en lugar de caminar o andar en bicicleta.

Este tipo de entorno influye tanto en las decisiones conscientes como inconscientes de las personas, y puede llevar a un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad, especialmente en poblaciones vulnerables como los niños.

En el caso de los centros de cuidado de niños o escuelas un ambiente obesogénico puede tener un impacto considerable en el desarrollo de hábitos no saludables desde una edad temprana. Algunos factores específicos que contribuyen a ello son:



- **Alimentos y meriendas no saludables:** Si en los centros de cuidado o escuelas se ofrecen alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas (como los refrescos y bebidas de frutas que no son 100% fruta), o meriendas altas en grasas y azúcares, los niños desarrollan una preferencia por este tipo de comidas.
- **Tiempos prolongados de inactividad:** En muchos centros de cuidado o escuelas, el tiempo para actividades físicas puede ser limitado, y los niños pasan gran parte del día sentados, lo que fomenta el sedentarismo.
- **Falta de programas de educación sobre alimentación saludable:** Si no se incluye una educación nutricional adecuada en la rutina diaria, los niños no reciben información clave sobre la importancia de una alimentación equilibrada y actividad física regular.
- **Uso excesivo de pantallas:** Algunos centros o escuelas pueden recurrir al uso de televisores, tabletas o dispositivos móviles para entretener a los niños, reduciendo el tiempo para juegos activos.
- **Pocas oportunidades para la actividad física:** La falta de espacios o tiempo designado para el juego activo y estructurado puede limitar el desarrollo de hábitos saludables. Esto incluye no solo la ausencia de áreas de juego adecuadas, sino también la falta de rutinas diarias que promuevan el movimiento.
- **Modelos de conducta no saludables:** Si los cuidadores y educadores no practican hábitos saludables o no fomentan el ejercicio y la buena alimentación, los niños tienden a imitar conductas que promueven el sedentarismo y el consumo de alimentos no nutritivos.
- **Entorno físico poco propicio para el juego activo:** Un espacio limitado o mal diseñado que no permita a los niños moverse con libertad o participar en actividades físicas puede contribuir al desarrollo de un ambiente obesogénico.

Estos factores pueden tener efectos a largo plazo en la salud de los niños, ya que las rutinas y hábitos desarrollados en la primera infancia suelen perdurar en la vida adulta. Por eso, es crucial que los centros de cuidado de niños y escuelas adopten prácticas que promuevan un ambiente saludable, tanto en la alimentación como en la actividad física.

25 de septiembre del 2024

Bárbara González Hilario, PhD

Referencias

Cruz, M. K. B. (2018). Ambiente Obesogénico e Índice de Masa Corporal en una zona escolar de Baja California, de Puebla y Yucatán en el año 2017.

Meléndez, G. (2008). *Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar*. Ed. Médica Panamericana.

Sánchez, A. M. L., Piat, G. L., Ott, R. A., & Abreo, G. I. (2010). Obesidad infantil, la lucha contra un ambiente obesogénico. *prevención*, 2, 6.