

# Los problemas cardiacos que tendrán los niños obesos

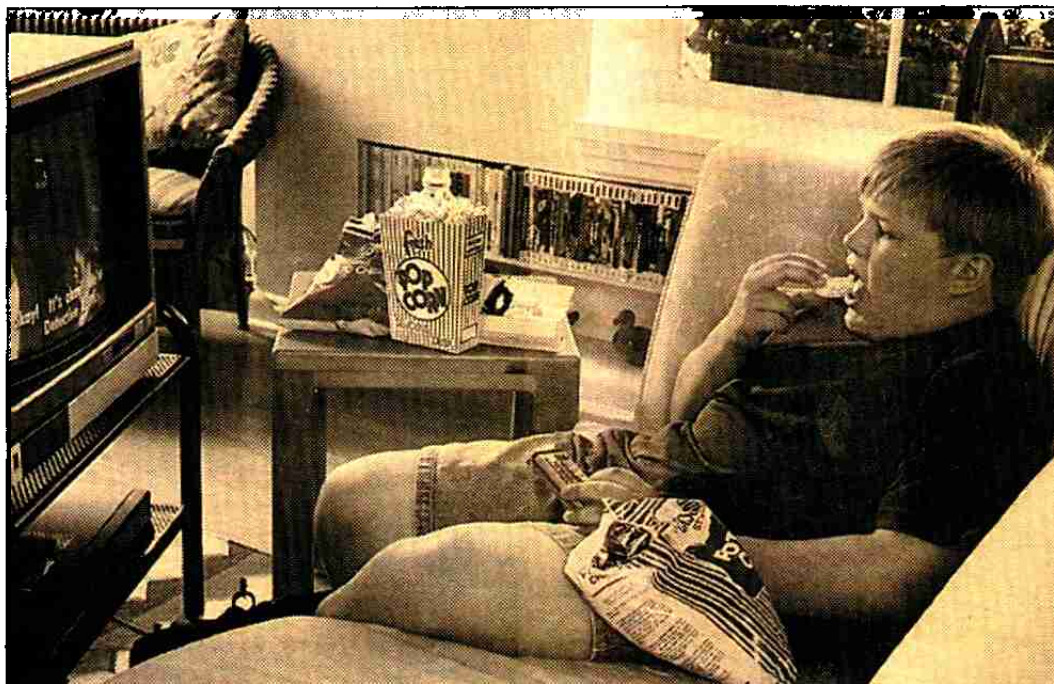
Esta generación es la primera que pierde expectativa de vida

Toronto. Además de adelantar dentro de poco al tabaco como primera causa de muerte prematura, se prevé que la obesidad empiece a provocar problemas cardiacos entre los adolescentes de esta generación.

El doctor David L. Katz, director de estudios sobre salud pública en la Universidad de Yale, explicó el lunes en un congreso en Toronto que "vivimos en un ambiente nutricional tóxico que nosotros mismos hemos creado. Es un mar de calorías en el que nos estamos ahogando". Tanto, que se pueden echar a perder décadas de investigación y avances en la lucha contra las enfermedades del corazón.

Katz explicó que la actual epidemia de obesidad tiene sus raíces en el simple hecho de que los humanos no han cambiado desde la prehistoria, cuando cazaban para alimentarse, lo que les hacía quemar muchas calorías. Sin embargo, ahora, los niños lo único que hacen es tirarse en el sofá y jugar con la consola, entre visita y visita a la cocina.

La consecuencia de estos hábitos es tremenda: "Los niños norteamericanos son los primeros de la historia moderna que tienen una expectativa de vida menor que la de sus padres, a causa de



Los niños norteamericanos **vivirán menos que sus padres**, por culpa de la obesidad y la diabetes derivadas de una **pésima alimentación**.

la obesidad y la diabetes". A menos que se tomen medidas pronto, más y más niños desarrollarán la diabetes de tipo 2, que muchas veces desemboca en enfermedades cardiovasculares.

Katz dijo que los padres deben animar a sus hijos a hacer ejercicio y dejar de usar frases como: "Terminate la comida, que hay niños que se mueren de hambre en China". Les aconsejó estudiar las etiquetas de la comida y preocuparse más por la salud de sus hijos.

"Es hora de ponerles menos comida en el plato", dijo, y recordó que las raciones medias han crecido alrededor de un 40% desde la Segunda Guerra Mundial.

También le pidió más responsabilidad a los políticos, que deberían prohibir la comida basura en los colegios e incluir más educación física en los currículos.

Katz sugirió que se crearan etiquetas de colores que permitan identificar fácilmente cuánta grasa tienen los alimentos. El verde para

los alimentos saludables y el rojo, para los malos.

También criticó a los gobiernos por el tiempo que llevan ignorando un problema que aunque es importante no ha conseguido atraer tanta atención como otras crisis sanitarias, como la epidemia de neumonía asiática. "Tendemos a exagerar los riesgos exóticos", dijo, y recordó que lo que se ha hecho hasta ahora contra la obesidad no ha funcionado, según regoció el canadiense *National Post*.

LA GACETA