**TIENEN OBESIDAD Y SOBREPESO EL 22.4% DE LOS ADOLESCENTES EN SONORA**

Estudios elaborados por el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD) revelan que el 22.4 por ciento de los adolescentes en Sonora registran obesidad y sobrepeso, mientras que el 52 por ciento presentan deficiencia de Vitamina A.

El responsable de las evaluaciones bioquímicas y antropométricas del proyecto “Los hábitos alimentarios como factor de riesgo para la salud de los adolescentes estudiantes sonorenses”, Humberto Astiazarán García abundó que ante dichas cifras es importante que los jóvenes mejoren sus hábitos alimenticios y tengan mayor actividad física.

Para lograr estos cambios se debe informar y concientizar a los jóvenes de que una dieta restrictiva no solucionará sus problemas de obesidad o sobrepeso, es indispensable evaluar la ingesta de alimentos y gasto energético que tienen para diseñar una dieta equilibrada y hacer ejercicio, subrayó.

Acerca de la deficiencia de Vitamina A, el investigador adscrito a la Coordinación de Nutrición añadió que es necesario aumentar la ingesta de frutas, verduras y productos lácteos, pues los bajos niveles de dicho nutriente disminuyen la capacidad de defensa del sistema inmunológico.

En la investigación participaron voluntariamente 630 alumnos de nivel medio superior de 14 a 19 años de seis planteles educativos, ubicados en Hermosillo, Navojoa y Nogales, se evaluó su estado nutricional mediante una muestra de sangre para medir niveles de Vitamina A, Hemoglobina y Hematocrito, estos dos últimos para determinar existencia de anemia.

También se realizó una medición de peso y talla para determinar Índice de Masa Corporal (IMC), además de aplicar 3 cuestionarios para evaluar la dieta, hábitos alimenticios, conocimientos de nutrición y recordatorios dietarios.

Astiazarán García indicó que las autoridades educativas mostraron interés en la propuesta de CIAD para efectuar este proyecto, ya que no existía información sobre el comportamiento de obesidad y sobrepeso en adolescentes.

Los resultados ya se dieron a conocer a las autoridades educativas correspondientes y producto de ello, especialistas de CIAD han impartido pláticas a los jóvenes sobre la importancia de tener una alimentación equilibrada y que los beneficios que obtendrán van más allá de la apariencia física, puntualizó.

**∗Fuente: www.ciad.mx – 2008**