**POR QUÉ HAY OBESOS EN ESTADOS UNIDOS**

BUENOS HÁBITOS, LA CLAVE PARA VIVIR MÁS Que la comida chatarra es un plato corriente en el menú de los estadounidenses no es nada nuevo. Lo asombroso es la conclusión de una investigación de la Universidad de Temple (Pennsylvania), que demostró que las personas en este país comen fast food 5 veces por semana. Este y otro descubrimientos, fueron tratados por científicos, profesionales, autoridades y otros expertos de Estados Unidos, en una Conferencia sobre Obesidad.

***Cambia por lo sano***

La Conferencia anual sobre Obesidad que se realizó en la ciudad estadounidense de Nueva Orleans (Luisiana) reveló nuevos estudios relacionados con esta enfermedad. Una epidemia que afecta al 20 por ciento de los niños y que mantiene preocupadas a las familias y a las autoridades. Allí se reunieron 1,800 investigadores y médicos. Uno a uno, los descubrimientos.

**Buenos hábitos, larga vida.** Este estudio de Hiroshi Yatsuya de la Universidad Nagoya en Japón demostró que los riesgos de desarrollar una enfermedad cardiovascular pueden eliminarse hasta en un 92 por ciento con un estilo de vida sano, una dieta rica en fibras, ejercicio, un desayuno regular y un peso estable.

Para llegar a esta conclusión se analizaron 1,909 hombres japoneses durante tres años para observar la ocurrencia del "síndrome metabólico". Se trata de síntomas que pueden conducir a enfermedades cardiovasculares. Estos síntomas son la hipertensión, fuertes índices de triglicéridos, bajos niveles de buen colesterol, glicemia y obesidad abdominal. Al menos tres de estos síntomas asociados constituyen un "síndrome metabólico".

**Alerta roja la salud de las personas.** La Universidad de Temple (Pensilvania) hizo una investigación sobre 12 mil personas entre 2004 y 2006. ¿Qué se descubrió? Que los estadounidenses comen afuera unas cinco veces por semana, la mayoría de las veces en un restaurante de comida rápida y que esto inevitablemente los hace engordar.

La mala alimentación y esta comida rápida, deja secuelas en el cuerpo. La misma investigación demostró que el índice de masa corporal es muy superior entre quienes comen en estos lugares de comida rápida entre tres y seis veces por semana. Esto en comparación con quienes cocinan en sus casas o comen afuera sólo dos o tres veces por semana.

**Los niños en riesgo**

Los niños en riesgo. En la misma Conferencia se reveló que las hospitalizaciones de niños en Estados Unidos por problemas vinculados a la obesidad se multiplicaron por tres entre 1998 y 2004. ¿Por qué estos menores de 18 años terminaron internados?

En principio por problemas de apnea obstructora del sueño en segundo lugar por hipertensión y en tercero por "bypass gástricos". Los científicos aclararon que por primera vez en la historia de EU, la tasa de hospitalización de niños obesos superó en 2002 el índice de niños internados por desnutrición.

**¿Con menos probabilidades de una vida larga?** En la misma Conferencia se explicó que actualmente el 20 por ciento de los niños de EU son obesos. Además, los expertos dijeron que ser soltero ayuda a evitar este "contagioso" padecimiento y pidieron acciones al gobierno para detener esta epidemia.

Recientemente el organismo Trust for America's Health (TFAH) señaló que "los niños de hoy son probablemente la primera generación que vivirá vidas más cortas y menos saludables que sus padres".

**La escuela puede ayudar.** Un estudio realizado en Arkansas, reveló la existencia de escuelas que miden el índice de masa corporal de los niños, prohíben "comida chatarra" y refrescos en sus cantinas y promueven la práctica de deportes. El resultado es que la obesidad en los estudiantes de ese estado se estabilizó y ahora tiende a bajar (20,9 por ciento en 2004 a 20,6 por ciento en 2007). Mientras que en Texas la proporción de niños de 10 años con sobrepeso se redujo: del 25,8 por ciento en 2002 a 23,4 por ciento en 2005.

**Soluciones posibles**

Los mismos estudios dan posibles soluciones al problema de la obesidad. Si tienes un hijo, familiar o amigo obeso. O si tú mismo sufres esta enfermedad, puedes aprovechar estas recomendaciones. Recuerda que la obesidad aumenta las posibilidades de sufrir hipertensión, diabetes, artritis y hasta cáncer. Los expertos te recomiendan.

**Japoneses: vida sana.** La investigación de la Universidad Nagoya en Japón dice que los hábitos de vida "ideales" son: la dieta, los buenos hábitos alimenticios, la actividad física tres veces por semana, nada de alcohol, nada de cigarrillos y un peso estable. Si logras esta meta estarás en forma y podrás prevenir otras enfermedades como el cáncer que está relacionado con el cigarrillo.

**Menos chatarra.** A su vez, el informe de la Universidad de Temple (Pensilvania), agrega que un estadounidense gana 1.1 libras por cada comida fuera de la casa. Y que por eso es importante comer más saludable y en el hogar.

**No abandones tu cuerpo**. Por otro lado, uno de los estudios reveló que hay más probabilidades de engordar una vez que la persona está casada: los hombres ganan unos 28,66 libras (13,5 kilos) y las mujeres 24,25 libras (11 kilos).

**∗Fuente: www.univision.com ‐ Celeste Polidori, AFP – 2007**