

Sábado, 12 de Septiembre de 2009 16:25

Anteriores investigaciones han demostrado que la baja autoestima y problemas emocionales se encuentran en personas que tienen sobrepeso o son obesos, pero no lo que influye en qué. La investigación publicada hoy en la revista de acceso libre, arroja luz sobre esta cuestión muestra que los niños con dificultades emocionales tienen un mayor riesgo de obesidad en la edad adulta.



Andrew Ternouth, David Collier y Barbara Maughan del *MRC Social, Genetic and Developmental Psychiatry Centre* en el *Institute of Psychiatry, King's College* de Londres, estudiaron datos de unos 6.500 miembros del *British Birth Cohort Study* de 1970, que como a los 10 años de edad, habían sido evaluados por problemas emocionales, auto-percepción y el índice de masa corporal (IMC), y quienes informaron sobre su IMC de nuevo a los 30 años. Los investigadores encontraron que los niños con una baja autoestima, los que se sentían menos en el control de sus vidas y quienes se preocupaban a menudo eran más propensos a ganar peso en los próximos 20 años. También encontraron que las niñas eran un poco más afectados por estos factores que los niños.

Ternouth dijo: "Aunque no podemos decir que los problemas emocionales de la infancia causen obesidad en la edad avanzada, sin duda podemos decir que juegan un papel importante, junto con factores tales como el IMC de los padres, dieta y ejercicio"

Los autores sugieren que la intervención temprana en niños con baja autoestima, ansiedad u otros problemas emocionales pueden ayudar sus posibilidades de mejorar la salud física a largo plazo. Ternouth continúa: "Estrategias para promover los aspectos sociales y emocionales del aprendizaje, incluida la promoción de la autoestima, son fundamentales para una serie de iniciativas recientes. Nuestros resultados sugieren que los enfoques de este tipo pueden resultar beneficiosos para la salud física, así como para otros aspectos del desarrollo de los niños".

Los autores concluyen: "Dado el creciente problema de la obesidad infantil en muchas sociedades occidentales, estos resultados son particularmente importantes. En una escala mayor, pueden ofrecer esperanza en la lucha para controlar la actual epidemia de obesidad".