

# Buen Estado Físico vs. Obesidad en los Niños Cubanos: Luchando contra los Sesgos Geográficos y de Género

Dr. Manuel Hernández Triana DrC

Traducción del artículo publicado en la revista *MEDICC Review* (Spring 2010, Vol 12, No 2). El original está disponible en inglés en <http://www.medicc.org/mediccreview/index.php?issue=12&id=146&a=vahtml>

Más de la tercera parte de los adultos cubanos tiene un estilo de vida sedentario, conllevando una nada sorprendente prevalencia de sobrepeso corporal y obesidad de un 43% en el 2001, año en que se realizó la última encuesta nacional.[1] Hoy, podemos apostar a que esa cifra sea aún más abultada. Asociado con ella, el ascenso de las enfermedades crónicas está bien documentado en nuestro país y el mundo entero, amenazando con sobrepasar los recursos disponibles para controlar esa epidemia en auge. En Cuba, en específico--un país en desarrollo donde todos tienen derecho a la atención en salud--el aumento de peso generalizado en la población presagia una carga de enfermedades crónicas mayor y una carga económica insostenible para el sistema de salud.

¿Por dónde empezar para prevenir semejante desastre asomándose en el horizonte? Uno de los puntos de partida más obvio es el ejercicio físico, sobre todo para las generaciones más jóvenes cuyos hábitos están aún formándose. La triste realidad es que ellos ya están desequilibrando las balanzas en Cuba también. Estudios realizados en el 2004 muestran que el 13,5% de los niños en edad preescolar tienen sobrepeso corporal, y que la diabetes tipo 2 y la aterosclerosis temprana van en aumento entre los jóvenes en general.[2-4]

Durante los últimos 10 años, nuestro Laboratorio de Metabolismo Energético del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos ha realizado estudios dirigidos a generar pruebas más detalladas para atacar este problema de salud pública mediante la medición del gasto energético total en niños de edad preescolar en zonas rurales, en pequeños pueblos y en grandes centros urbanos de Cuba. También hemos comparado la actividad física entre los niños y las niñas del mismo grupo etario.[5] La base de referencia para nuestros estudios es el ejercicio diario equivalente a caminar 60 minutos a una velocidad de más de 6 kilómetros por hora, que es el mínimo aconsejado en las Recomendaciones Nutricionales para la Población Cubana del 2008, las Guías de Alimentación del 2005 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. (CDC, siglas en inglés), las nuevas Recomendaciones Nutricionales Nórdicas, y directrices similares canadienses y británicas.

Nuestros hallazgos por toda Cuba muestran causa para alarma: sólo los varones en edad preescolar hacen los 60 minutos requeridos de actividad física moderada, y entre ellos, sólo lo hacen los niños en las zonas rurales (68 minutos) y en los pequeños pueblos (60 minutos). Los preescolares varones en entornos urbanos pasan sólo 37 minutos haciendo el mismo nivel de actividad física, el mismo tiempo que las niñas de la ciudad.

Sin embargo, las niñas de las zonas rurales (31 minutos) son las más sedentarias de todos, seguidas por las niñas urbanas, y después por aquellas que viven en los pueblos pequeños (38

minutos). Además, encontramos una marcada inactividad física entre los niños y las niñas pre-escolares que viven en entornos altamente urbanos como La Habana, donde el gasto energético diario es de 1400 kcal en promedio, por debajo de las 1500 kcal registradas en 11 estudios isotópicos realizados en áreas metropolitanas de países industrializados.

En otras palabras, en Cuba se hace evidente las influencias del hábitat y del género sobre los estilos de vida propicios para un aumento del peso no saludable en los infantes. Las causas están asociadas con una gran cantidad de factores que requieren estudios adicionales. Pero ya podemos suponer que los hábitos sedentarios de la familia; el consumo excesivo de dulces, carbohidratos y grasas; el uso indiscriminado de la televisión y, en algunos casos, los juegos de video y computadora, en su conjunto juegan un papel en lo que respecta a la vida urbana en particular. Lo que es más, vemos que algunas de nuestras ciudades carecen de suficientes espacios abiertos adecuados para los deportes y juegos al aire libre; no todas las escuelas primarias cumplen con el horario completo de educación física en el plan de estudios semanal; y aún no logramos utilizar con eficacia los medios de comunicación y las fortalezas del propio sistema de salud para comunicar nuestro mensaje.

En el caso de las niñas en edad preescolar, los problemas son más pronunciados y más predictivos del aumento de peso asociado al género. De hecho, el sobrepeso corporal en las mujeres adultas en Cuba ya es mayor que en los hombres. En el 2001, el 49% de las mujeres en el país tenían sobrepeso o eran obesas, comparadas con el 38% de los hombres. Cuando se trata de la obesidad, la diferencia es aún más marcada, casi el doble entre las mujeres (15,4% vs 8,0%). Aquí, las tradiciones culturales son influyentes, tendiendo las niñas a jugar dentro de la casa a juegos menos extenuantes que los niños--patrones que se extienden hasta incorporarse en los roles de género en la adultez.

Al igual que la asociación entre el aumento de peso y el sitio geográfico de residencia, los hallazgos asociados con el género también nos desafían a revisar nuestras instituciones: ¿nuestras escuelas fomentan y organizan equipos deportivos tanto para las niñas como para los niños? ¿O se quedan sentadas las niñas al costado, reflejando un sesgo de género histórico en la infancia temprana? ¿Hay suficientes actividades extraescolares de alta energía para las niñas y las mujeres jóvenes?


Los niños cubanos se inmunizan contra 13 enfermedades transmisibles. Se han logrado resultados loables en la reducción de la mortalidad y la desnutrición infantil, y en el mejoramiento de los servicios de salud y los niveles educativos de la población entera. Sin embargo, estos avances pueden tener un efecto bumerán si no somos capaces de efectuar acciones intersectoriales, convincentes, oportunas y coordinadas, dirigidas

## Viewpoint

a modificar los estilos de vida que ya han derivado en alzas de las tasas de obesidad, aterosclerosis, diabetes y otras enfermedades crónicas.

El recién creado programa nacional de actividad física para combatir los estilos de vida sedentarios, la obesidad y las enfermedades crónicas promete una atención más seria e integral a este drama de la salud pública. Coordinado por el Centro Nacional de Promoción y Educación para la Salud del Ministerio de Salud Pública, el programa reúne al Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos; al Instituto de Higiene, Epidemiología y Microbiología; al Instituto Nacional de Deportes y Recreación; y al Ministerio de Educación. Sin embargo, hace falta incorporar a otras entidades, tales como los actores y directores de cine y televisión;

escritores de cuentos infantiles; pintores y músicos. Y necesitamos a los propios jóvenes para ayudarnos a encontrar la manera de adelgazar a las generaciones venideras.

Los riesgos son altos, ya que una abundancia de niños con sobrepeso corporal presagia una creciente población de adultos con enfermedades crónicas que amenaza con sobrecargar los servicios de atención en salud y literalmente aplastar la capacidad de respuesta del sistema de salud. 

*Presentado: 15 de febrero, 2010*

*Aprobado: 10 de abril, 2010*

*Declaraciones: Ninguna*

**Traducido al español por Evelyn Sosa Herrera**

*MEDICC Review* is published by MEDICC (Medical Education Cooperation with Cuba), a non-profit organization founded in 1997 to enhance cooperation among the US, Cuban, and global health communities aimed at better health outcomes. The organization's mission is to support education and development of human resources in health committed to equitable access and quality care.

*MEDICC Review* online (ISSN 1527-3172) is an Open Access publication, allowing readers to freely access, copy, use, distribute, transmit and display its contents, subject to proper attribution. The uses described above are limited exclusively to non-commercial purposes. See *MEDICC Review's* Creative Commons License online for details.

 [www.medicc.org/mediccreview](http://www.medicc.org/mediccreview) — Copyright © 2010 by MEDICC

*MEDICC Review* is indexed in:

MEDLINE®



THOMSON REUTERS

SciELO

Science Citation Index Expanded/SciSearch®  
Journal Citation Reports/Science Edition  
Social Sciences Citation Index®  
Social Scisearch®  
Journal Citation Reports/Social Sciences Edition



www.cabi.org

Global Health  
Tropical Diseases Bulletin

ELSEVIER  
EMBASE  
SCOPUS™