

## MALA ALIMENTACION INFANTIL

**Cada vez hay más casos de diabetes, hipertensión y obesidad infantil debido a la mala alimentación de los chicos.** Desde pequeños adquieren hábitos poco saludables ya que los adultos no les ponen los límites debidos y no se toman el tiempo de explicarles los daños que pueden padecer en el futuro.

**"Algunos adultos no tienen idea de la importancia que tiene la alimentación, porque la subestiman** y creen que no altera el estado general del ser humano. Si bien el colesterol es una sustancia útil para el organismo, cuando supera los niveles normales empieza a producir ciertas patologías. La introducción de alimentos con altos niveles de colesterol produce lesiones cada vez más precozmente. **Hay chicos de 4 o 5 años que ya tienen lesiones en las arterias con depósitos de colesterol**, que lo llevarán a lo que en el adulto se conoce como aterosclerosis", expresó el Dr. Cukier.

El especialista advirtió sobre el **aumento de los casos de diabetes y de hipertensión, que antes solo se daban en adultos mayores** y que ahora son comunes en jóvenes, quienes padecen **infartos o accidentes cerebrovasculares**.

"En los primeros dos años de vida, **cuando los chicos toman habitualmente lácteos, el colesterol es útil para las hormonas**, para la protección de la piel, etc. Hasta esa edad no debe hacerse una dieta carente de esas grasas, pero después hay lesiones que se van produciendo por la ingesta relacionada con los productos industrializados. Toda la promoción y las estrategias de marketing que se utilizan tienden a aumentar la ingesta de sustancias que tienen **altos niveles de colesterol, grasas y azúcares, que son sustancias muy ricas pero que no producen saciedad**: y es que uno se da cuenta de que está saciado cuando ya se comió el paquete entero de galletitas", explicó el profesional consultado.

El Dr. Cukier indicó que la ingesta desmedida de alimentos que provocan colesterol genera lesiones en los vasos cerebrales y recarga la función del páncreas, **lo que determina que la diabetes de tipo 2 sea muy frecuente en chicos**. "Las lesiones de las coronarias producen infartos precoces, las lesiones de los vasos cerebrales producen **hemorragias que antes se veían en adultos muy grandes y que ahora se ven en pacientes de 30 o 35 años**", sostuvo. El especialista hizo hincapié en la función que cumplen los adultos en la alimentación de los niños. **"A los 6 años los chicos no van a comprar por su cuenta** y no pueden imponer su voluntad si la familia está convencida. Hay que sentarse a explicarles que pueden comer galletitas pero no una cantidad exagerada. Muchas veces los padres se las dan para que estén ocupados en algo en vez de ponerse a jugar con ellos. Lo hacen para que se entretengan un rato. **Los chicos comen galletitas y toman gaseosas porque se aburren**, porque los dejan muchas horas mirando televisión, sin hacer nada", indicó Cukier.

**"Un padre no le dejaría meter los dedos en el enchufe a su hijo, ¿verdad?** Por todos los métodos a su alcance va a hacer que el chico no lo haga. Comer un paquete de papas fritas tres veces por día y 18 galletitas es meter los dedos en el enchufe. Entonces, **con la misma decisión que uno dice que la electricidad es peligrosa, hay que hablarles de la comida**. Si uno está convencido, los chicos no discuten. El marketing supera la capacidad de comprensión de los padres para darse cuenta de que, efectivamente, esos alimentos les hacen mal, que **es posible que a los 25 o 30 años tengan un infarto y uno esté favoreciendo esa situación**", expresó. "Se puede comprar dulce de leche; si se compra un frasco, hay que decirles que es para que dure quince días. **Si se acaba antes de ese tiempo, no se vuelve a comprar**", finalizó el Dr. Cukier.