

La mala alimentación encabeza la lista de los conflictos adolescentes

Autor ANABELA LOSADA

Junto al tabaco y al sedentarismo, la falta de tiempo para comer adecuadamente o la ausencia de una mesa familiar con padres que controlen al chico, son las claves para entender el problema.

El pasar de los años adolescentes, aquella etapa dorada que cosecha puntos oscuros por la inestabilidad emocional, no sólo encuentra relevancia por la aparición de los primeros conflictos existenciales. Una mala alimentación, el consumo de alcohol, el sedentarismo “por enumerar algunos ejemplos” pueden abrir el horizonte hacia un futuro marcado por los malos hábitos.

La lista de las malas costumbres incluye relaciones sexuales de riesgo, el consumo de tabaco, las drogas y una cantidad insuficiente de sueño o sueño de baja calidad. Respecto a este último aspecto, es el único que no empeora con el paso del tiempo. Sin embargo, el problema más frecuente está vinculado a la cuestión alimentaria. EL VÍCTIMO DIARIO

El día a día de los adolescentes, envuelto en un ritmo vertiginoso, facilita la aparición de una mala relación con la comida. El estudio, los amigos y las salidas no les permiten generar la pausa necesaria para desarrollar una alimentación adecuada. “Los chicos no tienen mesa familiar. Ya sea porque los padres están divorciados, porque están trabajando o porque ellos también están cansados y optan por las comidas rápidas.

De esta forma, no se controla si tienen una buena o mala alimentación”, considera la nutricionista Elisa Lavigna, en diálogo con La Unión. En ese contexto, la práctica común de aligerar las comidas o la preferencia por reconocidos locales de hamburguesas “entre otros ejemplos” adquieren un protagonismo que predispone el desarrollo de problemas digestivos desde edades tempranas.

Del mismo modo, el aumento del riesgo de enfermedades crónicas le abre espacio a la aparición de complicaciones cardiovasculares y de obesidad.

En referencia a este último punto, las estadísticas en el país detallan un escenario para tener en cuenta: uno de cada cuatro chicos de 10 a 19 años tiene sobrepeso u obesidad. Lejos de considerarse un problema pasajero, la complicación continúa en los años posteriores.

Según un estudio realizado en Argentina, el 20 % de los casos que involucran a los más chicos se extiende hasta la adultez, encontrando estadísticas aún peores en los adolescentes: el 80 % se transforman en adultos obesos. “Los índices de obesidad crecieron considerablemente, tanto en adolescentes como en adultos.

Se trata de una adicción por el alimento, que también requiere un tratamiento a nivel psicológico”, agrega Lavigna. En ese contexto, la actividad física emerge como una herramienta fundamental en la lucha contra problema de tinte mundial. Las ventajas de efectuar algún tipo de entrenamiento no terminan en la disminución del peso.

El mejoramiento del sistema cardiovascular, la tonificación de los músculos, el fortalecimiento de las articulaciones, el combate del estrés y la generación de energía y vitalidad son algunos de los temas que conforman la lista de beneficios. LA EDAD LÍMITE

Los puntos fuertes de las costumbres de los adolescentes despertaron el interés de un grupo de profesionales de Universidad del País Vasco, en España, que se embarcó en una investigación acerca de las conductas y el estilo de vida de los jóvenes.

El informe no sólo detalla las prácticas comunes “y para nada saludables” de los encuestados sino que estima una edad límite para evitar un futuro riesgoso. Los especialistas aconsejaron prevenir los actos mucho antes de la llegada de los 16, edad en la que quedan arraigados los malos hábitos.

Los años previos resultarán fundamentales, ya que las conductas de riesgo “siempre de acuerdo a la línea de investigación” comienzan a presentarse en los primeros años de la adolescencia. A pesar de que ningún adolescente está exento de protagonizar cualquier conducta de riesgo, los problemas se dividen de acuerdo al género.

El sedentarismo, el cigarrillo, el mal sueño y el riesgo de embarazarse o de adquirirse infecciones por transmisión sexual forman, en su conjunto, el punto débil del sexo femenino. Desde la vereda masculina, toman protagonismo el alcohol, el tabaco, las drogas ilegales y la alimentación inadecuada.

El trabajo llevado a cabo por los investigadores ibéricos también consideró el estado psicológico, ligándolo a los malos hábitos de los jóvenes. En su informe, notaron que el estilo de vida mucho tiene que ver con el bienestar psicológico: aquellos que optan por un camino saludable tienen mayor autoestima, mayor satisfacción con su cuerpo y menos indicadores de enfermedades psicológicas.

De esta forma, surge un efecto de retroalimentación, debido a que las costumbres saludables benefician el estado mental y las condiciones psicológicas óptimas facilitan una vida sana.

“En una persona con buena autoestima, no queda la fijación del mal hábito. En esos casos, cuidan su cuerpo e

incorporan una vida saludable. Caso contrario, la salida es fijar las malas costumbres, razón la psicóloga Adriana Rozanski.

Durante el transcurso de la etapa adolescente, la labor de los padres resulta fundamental. Por ese motivo, los profesionales admiten la importancia que adquiere la imagen de las dos figuras en la promoción de hábitos saludables. Considerando que los jóvenes suelen subestimar las consecuencias de sus actos, el diálogo y los límites son dos factores clave para evitar la fijación de los malos hábitos. Publicado en diario la Union <http://www.launion.com.ar>