

HECHOS

Consejos

- ▶ Cada adolescente tiene que saber que es aceptado, querido y apreciado sin importar el peso que tenga. La mejor forma de lograr esto es prestando atención a las cualidades positivas del adolescente y a su salud, no a su peso. □
- ▶ Dedíquese a mejorar lentamente las actividades físicas y los hábitos de comer de toda la familia. Es una ayuda para el adolescente si toda la familia participa y lo apoya. □
- ▶ Un proveedor de atención médica puede ayudarle con información sobre cómo mejorar el nivel de actividad física de su adolescente, los hábitos de comida y la imagen que el adolescente tiene de su cuerpo.

Hechos sobre la PÉRDIDA DE PESO en los adolescentes

- ▶ Los adolescentes con sobrepeso que todavía están creciendo podrían no necesitar perder peso. Si mantienen su peso estable o disminuyen el aumento del mismo, con el tiempo deberían lograr un peso saludable.
- ▶ Cualquier programa de pérdida de peso para los adolescentes debería ser supervisado por un médico u otro profesional de la salud. Esta persona les ayudará, tanto a usted como a su adolescente, a planificar una dieta nutritiva y saludable.
- ▶ La pérdida de peso debe ser gradual, aún en niños obesos.
- ▶ Las dietas aceleradas y pastillas para adelgazar pueden enlentecer el crecimiento y por ende, no se recomiendan.
- ▶ El peso perdido durante una dieta por lo general se recupera a menos que el adolescente continúe comiendo bien y haciendo ejercicios regular y continuamente.

Hechos acerca del PESO en los adolescentes

- ▶ La causa del sobrepeso en los adolescentes por lo general es falta de actividad física (incluyendo ver televisión y entretenerse con jugos en la computadora o de video) y / o hábitos de alimentación que no son saludables. Los niños (particularmente las niñas) reducen su nivel de actividad durante la adolescencia.
- ▶ Según lo que dicen los adolescentes que tienen exceso de peso, el problema principal que éste les causa es la discriminación social. El sobrepeso está relacionado con poca autoestima y depresión.
- ▶ Los adolescentes que tienen exceso de peso con frecuencia se dan cuenta que ese es el caso. Al igual que con todos los adolescentes, ellos necesitan apoyo, aceptación y aliento de parte de sus padres y los adultos que los cuidan.
- ▶ Mantener un peso saludable durante la adolescencia es importante porque la tasa de diabetes tipo 2 es más alta en los adolescentes con sobrepeso y estos jóvenes tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas que aquellos que están en un peso saludable.
- ▶ Los adolescentes con sobrepeso tienen de 70 a 80% mayor probabilidad de ser adultos con sobrepeso.
- ▶ Los médicos y profesionales de la atención médica son las personas más adecuadas para determinar si su adolescente tiene un peso saludable. Tomarán en cuenta su peso, estatura, edad, sexo, patrones de crecimiento y su salud en general.