

C I E N C I A

launion.com.mx
@uniondemorelos

La obesidad como herencia social y los factores vulnerables al sobrepeso durante los primeros

EMANUEL OROZCO, CHRISTIAN PAUL TORRES, ÓSCAR RESÉNDIZ, ARMANDO ARREDONDO

El Mtro. Emanuel Orozco tiene Maestría en Antropología Social; actualmente es Investigador en el INSP y es miembro de la Academia de Ciencias de Morelos. Christian Paul Torres es Maestro en Salud Pública en Nutrición; actualmente es Consultor en el INSP. Óscar Reséndiz es Nutriólogo; actualmente ejerce de manera privada en Nut-Ven. El Dr. Armando Arredondo tiene Post Doctorado en Economía de la Salud; colabora como Investigador en el INSP. Esta publicación fue revisada por el comité editorial de la ACMor.

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud que afectan gravemente a la sociedad mexicana. Morelos no es la excepción y por lo mismo, ha sido importante estudiar cuáles son los factores que influyen en el sobrepeso en los núcleos familiares. Al realizar el seguimiento a un grupo de más de 400 mujeres de municipios del Centro-Sur, se logró analizar la forma en que el contexto socioeconómico y las dinámicas familiares influyen en el sobrepeso de las madres y sus hijos. A continuación, se narra lo encontrado en un estudio con 38 mujeres con quienes se documentaron barreras y facilitadores para la dieta adecuada y la actividad física durante el embarazo (Orozco et al., 2020), así como las prácticas de crianza con niños menores de dos años que influyen en una mayor vulnerabilidad a la obesidad. Esto permite confirmar que en la población mexicana existen riesgos de transmisión de obesidad de madres obesas a su descendencia.

¿Que nos ayuda o impide tener una alimentación saludable y actividad física durante el embarazo?

Para las mujeres durante el embarazo existe una gran problemática individual para no poder seguir una dieta saludable y hacer actividad física y también otras etapas de su vida. Respecto a la alimentación saludable, un tema destacado fue el conflicto que tienen las madres para considerar lo que deberían comer y sus prácticas alimenticias cotidianas. Cerca de la cuarta parte de las madres del estudio expresaron disgusto por comer verduras y legumbres, así como la idea de que los alimentos deben estar acom-

pañados con refresco porque la familia no disfruta del agua simple, o porque algunos miembros de la familia lo demandan. Los temas de limitaciones económicas y de tiempo también fueron factores frecuentes en casi todas las participantes, ya que invertir tiempo y dinero para una adecuada preparación de alimentos saludables no es posible, sobre todo cuando la madre trabaja.

Otro hallazgo relevante fue que una dieta saludable es un factor protector durante el embarazo, en donde las madres mismas pueden generar beneficios potenciales para ellas y sus hijos mediante el cuidado de su alimentación. Las personas cercanas a la familia y los hábitos familiares pueden facilitar igualmente mejores oportunidades para lograr una alimentación saludable durante el embarazo y otras etapas de la vida. Sin embargo, la mayoría de las participantes habló de la influencia favorable de los servicios de salud en materia de dieta saludable, aunque señalaron que les gustaría recibir mayor orientación y consejería por parte del personal de salud.

En cuanto las barreras para la actividad física durante el embarazo, más de la mitad de las mujeres participantes reportaron problemas de motivación, baja autoestima, interferencia de las actividades cotidianas, falta de tiempo y la influencia negativa de su red social. Aparte de la falta de motivación, cerca de la cuarta parte de las madres expresaron sentir vergüenza o incomodidad para realizar actividad física de manera grupal o en espacios donde acude gente entrenada. Algunas limitaciones del contexto fueron la falta de espacios y problemas de inseguridad pública.

Dos factores fueron determinantes para la interrupción de la actividad física durante el embarazo: el primero fue el estado de salud de la madre, en donde se optó por el reposo ante amenazas a su embarazo. El segundo es una idea de fragilidad de las embarazadas, en donde amistades y parientes les piden suspender para evitar una interrupción del embarazo.

Sin embargo, una opción para promover la actividad física durante el embarazo se relaciona con realizar actividad física leve o moderada, donde las madres reportan que el caminar es una forma de ejercitarse de su preferencia. El rango de tiempo referido por la casi todas como recomendable osciló entre 20 y 40 minutos diarios. Esta actividad trae diversos beneficios para las madres embarazadas, sobre todo para el trabajo de parto. Cerca de la cuarta parte de las madres expresaron que aparte de las recomendaciones brindadas a las embarazadas por parte de sus parientes, resultó muy importante el contar con alguna persona acompañante para reforzar las caminatas como una práctica que favorece un embarazo saludable. La consejería provista en los servicios de salud resultó ser relevante para diversas informantes, quienes

reportaron haber seguido indicaciones por parte del personal de salud que las atendió. Resultó igualmente favorable el deseo de bajar de peso para recuperar la forma previa al embarazo, así como aprovechar las instalaciones para realizar actividad física, cuando estas están

donde se describen cuatro patrones de prácticas de crianza.

Las prácticas menos frecuentes que observamos en Morelos fueron la autoritaria y controladora. En estos patrones, especialmente en el autoritario, las madres procuran normar los horarios de sus



Las prácticas de crianza y su relación con el desarrollo de la obesidad

disponibles o cercanas. Una de las explicaciones más prometedoras que resultaron del análisis tiene que ver con las prácticas de crianza, las cuales influyen en las formas en que los padres intervienen en la alimentación de sus hijos, mediante comportamientos estructurados, como las reglas y el lenguaje. Su importancia es que estas prácticas interactúan con la disponibilidad de alimentos, en el acceso de los niños a éstos y en el desarrollo de dinámicas relacionadas con su consumo (Larsen et al., 2018). Los patrones observados en Morelos se presentan en la Tabla 1, en

Tipo de práctica	Definición
Autoritaria	Los padres se imponen y definen horarios y dinámicas
Controladora	Los padres negocian dentro de parámetros establecidos
Permisiva	Los padres ceden a las preferencias de sus hijos
Ausente	No hay involucramiento de los padres ni definición de dinámicas

Tabla 1. Patrones de prácticas de crianza, Morelos, 2021 Fuente: Elaboración de los autores a partir de Larsen (2018).

hijos, la atención en la comida. También son más creativas en la presentación de los alimentos y desarrollan dinámicas afectivas al alimentar a los infantes. En el caso de las prácticas de crianza



ESTA PUBLICACIÓN FUE REVISADA POR EL COMITÉ EDITORIAL DE LA ACADEMIA DE CIENCIAS DE MORELOS

Para actividades recientes de la academia y artículos anteriores puede consultar: www.acmor.org.mx
¿Comentarios y sugerencias?, ¿Preguntas sobre temas científicos? CONTACTANOS: editorial@acmor.org.mx

Referencias

- Orozco, E., Pacheco, S., Arredondo, A., Torres, C., & saludable y actividad física en mujeres embarazadas c
- Larsen, J. K., Sleddens, E. F., Vink, J. M., Fisher, J. O., obesity risk: Changing focus. *Frontiers in psychology*, 5

s que nos hacen años de vida.

controladoras se observó que las madres negocian para lograr que sus hijos acepten los alimentos que les proveen. En ambos casos resultó relevante el apoyo de la pareja masculina a las decisiones de las madres.

Las prácticas de crianza más recurrentes fueron la permisiva y la ausente, en las cuales se observaron mayores condiciones para la vulnerabilidad de los infantes ante la obesidad. Estas prácticas implican un mayor relajamiento de normas y las dinámicas formativas de hábitos alimenticios saludables por parte de la madre o los cuidadores primarios de los infantes. Esta falta de controles derivó en la libre elección de los infantes de alimentos y bebidas, o bien en la provisión de alimentos grasosos o azucarados por parte de los parientes sin vigilancia de los padres o cuidadores primarios. Este tipo de prácticas pudieron ser observadas en hogares de madres trabajadoras, o bien en los casos que se reportó la ausencia o falta de involucramiento de la pareja masculina.

Factores que vuelven más propensos al sobrepeso a los niños

Los factores socioculturales y las prácticas de crianza que tuvieron mayor relación con una mayor vulnerabilidad al sobrepeso en la población estudiada se presentan en la Tabla 2. Ahí se resumen los resultados de las preguntas realizadas a las

participantes sobre la alimentación de sus hijos después de haber suspendido la lactancia materna.

Los resultados de las entrevistas con las madres sobre la alimentación de sus hijos muestran que ellas expresaron barreras socioeconómicas para proveer a sus hijos una dieta adecuada, razón por la cual la gran mayoría la evaluó como "regular". Al profundizar sobre esta valoración se identificaron factores relacionados con la adaptación a otros alimentos diferentes a la leche y algunas creencias sobre las preferencias alimenticias de los infantes que les llevan a un mayor consumo de azúcar a través de alimentos y bebidas procesados.

Un aspecto relevante al analizar la adecuación de la dieta desde su etapa inicial fue que casi todas las madres entrevistadas expresaron barreras personales para completar el periodo de lactancia materna exclusiva de seis meses. Algunos de los argumentos expresados fueron dificultades para producir leche en el caso de madres jóvenes, y de falta de tiempo por parte de quienes desarrollaban actividades económicas y que aparte no contaban con pareja. Ello favoreció la provisión

	Entorno poco habitante para la actividad física en madres.
Baja actividad física	Mayores limitaciones en niñas para actividades intensas. Pocos espacios para el juego entre padres e hijos.
Alimentos dulces como primera elección	En la ablactación predominó un alimento dulce como primera elección. Influencia de la parentela en la provisión de alimentos con alto contenido calórico.

Tabla 2. Factores de vulnerabilidad de los infantes al sobrepeso. Morelos, México, 2019
Fuente: Elaboración de los autores

de distintas bebidas que incluyeron desde agua, sucedáneos de leche materna y otras como refrescos y jugos.

Otros factores que influyeron en una mayor vulnerabilidad a la obesidad fueron prácticas sedentarias y la influencia de parientes en el acceso de menores a alimentos ultra-procesados (embutidos, frituras) y bebidas azucaradas. Llamó la atención que, si bien todas las madres expresaron valoraciones positivas sobre la actividad física, el amplio uso de teléfonos móviles y de la TV para que los infantes interrumpieran sus actividades es contradictorio y promueve el sedentarismo. También se observó una tendencia a que las niñas realizaran activida-

des más pasivas que los niños.

Las estrategias de prevención del

¿Que hemos aprendido del sobrepeso y obesidad en Morelos y cómo podemos evitarlo?

sobrepeso requieren considerar las características de las madres y el entorno en el que ellas ejercen su maternidad. La escasa disponibilidad de alimentos saludables y los riesgos de inseguridad alimentaria en zonas de bajo ingreso es un tema que requiere atención por parte del Sistema Alimentario Mexicano. Es igualmente fundamental promover actividad física de moderada a intensa, destacando sus efectos protectores para poder disfrutar de un embarazo saludable.

Esta columna se prepara y edita semana con semana, en conjunto con investigadores morelenses convencidos del valor del conocimiento científico para el desarrollo social y económico de Morelos. Desde la Academia de Ciencias de Morelos externamos nuestra preocupación por el vacío que genera la extinción de la Secretaría de Innovación, Ciencia y Tecnología dentro del ecosistema de innovación estatal que se debilita sin la participación del Gobierno del Estado.



Factores	Expresión
Autopercepción de la dieta	Predominó el valor "regular", donde la mayoría combinó alimentos y bebidas sin procesar y densamente calóricos.
Lactancia materna mixta predominante	Bajo predominio de lactancia materna exclusiva; los líquidos más referidos fueron agua, té, jugos de frutas, aguas frescas con azúcar y bebidas azucaradas (jugos industrializados y gaseosas).
Sucedáneos de leche materna	Proporcionados como sustituto por no poder lactar o bien como complemento alimenticio.

XXXI Congreso de Investigación CUAM-ACMor.

Si estudias primaria, (4to. a 6to.), secundaria o prepa, ¡participa! Convocatoria abierta a nivel nacional, con evaluadores de prestigio nacional e internacional.

¡Inscribe tu proyecto!

<https://bit.ly/3rH7PvV>

www.cuam.edu.mx
www.acmor.org.mx

online
ACADEMIA DE CIENCIAS DE MORELOS, A.C.
Tu prepa global

Resendiz, O. (2020). Barreras y facilitadores para una alimentación on sobrepeso y obesidad. *Global health promotion*, 27(4), 198-206. & Kremers, S. P. (2018). General parenting styles and children's, 2119.

AGRADECIMIENTOS

Los autores reconocen y agradecen el apoyo brindado por los Servicios de Salud de Morelos, y el Hospital General de Temixco. Esta investigación se realizó en colaboración con la Universidad de Nantes, Francia, con apoyo financiero del CONACYT.