

Sobrepeso y Obesidad en Jóvenes Latinos

Leadership for Healthy Communities
Advancing Policies to Support Healthy Eating and Active Living

Hoja de Datos | Mayo 2010

Mientras que las tasas de obesidad infantil son considerablemente más altas que en la generación pasada entre la población en general, los niños de ciertas razas y grupos étnicos han sido afectados en forma desproporcionada. Se observan tasas de sobrepeso y obesidad marcadamente más altas entre niños y adolescentes latinos, afroamericanos, indio-americanos y nativos de Alaska.¹

Esta hoja de datos destaca la prevalencia, las consecuencias y las causas del sobrepeso y la obesidad en los jóvenes latinos. Otras hojas de datos y recursos sobre obesidad infantil se encuentran disponibles en www.leadershipforhealthycommunities.org.

Nota: Leadership for Healthy Communities (LHC) generalmente utiliza los términos “latino” e “indio-americano y nativos de Alaska”. Sin embargo, cuando cita a investigaciones que utilizan terminologías tales como “hispanos” o “nativos americanos”, LHC difiere de las terminologías de los autores.

Resumen de Datos

- Los niños y adolescentes latinos se encuentran en mayor riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad que sus pares blancos y afroamericanos.
- Los adolescentes latinos nacidos en los Estados Unidos tienen más probabilidades de tener exceso de peso que los adolescentes latinos nacidos en otros lugares.
- La limitada disponibilidad de alimentos saludables e instalaciones recreativas seguras contribuye a aumentar las tasas de sobrepeso y obesidad entre los niños y las familias latinas.



Prevalencia del Sobrepeso y la Obesidad en Jóvenes Latinos

Los jóvenes latinos sufren desproporcionadamente de sobrepeso y obesidad.

- En la actualidad, el 38.2 por ciento de los niños hispanos de 2 a 19 años tienen sobrepeso o son obesos, en comparación con el 31.7 por ciento de todos los niños de esas edades.²
- Los niños varones hispanos de 2 a 19 años son más propensos a sufrir sobrepeso y obesidad que los niños varones blancos o afroamericanos. La prevalencia de sobrepeso y obesidad es de 39.9 por ciento entre los hispanos, 33 por ciento entre los afroamericanos y 29.5 por ciento entre los blancos.³
- Más niños hispanos de 2 a 11 años son obesos en comparación con otros niños de la misma edad. Entre los hispanos, el 14.2 por ciento de los niños de 2 a 5 años y el 25.1 por ciento de aquellos de 6 a 11 años son obesos. En comparación, el 9.1 por ciento de los niños blancos de 2 a 5 años y el 19 por ciento de los niños blancos de 6 a 11 años son obesos.⁴

Consecuencias de la Obesidad Infantil

Los niños con sobrepeso u obesidad son más propensos a sufrir enfermedades graves y de por vida que sus pares con peso saludable. La prevalencia más alta de sobrepeso y obesidad entre los niños latinos los expone a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

- La obesidad infantil está asociada con un aumento del riesgo de sufrir asma, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, apnea del sueño y estigmatización social.⁵
- Los niños hispanos tienen más probabilidades de desarrollar diabetes que otros niños. Entre los niños nacidos en el año 2000, los varones blancos tienen un 26.7 por ciento de riesgo de que se les diagnostique diabetes durante el transcurso de su vida, en comparación con los varones hispanos que presentan un riesgo de 45.4 por ciento. Las niñas blancas nacidas en el año 2000 tienen un 31.2 por ciento de riesgo de que se les diagnostique diabetes durante el transcurso de su vida, en comparación con las niñas hispanas que presentan un riesgo de 52.5 por ciento.⁶

Causas y Factores Determinantes del Sobrepeso y la Obesidad

Una compleja interacción entre factores sociales, económicos y ambientales contribuye al aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad entre los niños latinos.

El Entorno de los Alimentos

Las comunidades latinas a menudo carecen de acceso a alimentos sanos y asequibles.

- Los barrios hispanos tienen aproximadamente un tercio de la cantidad de cadenas de supermercados con las que cuentan otras comunidades.⁷
- Los estudiantes de escuelas secundarias hispanas tienen más acceso a comidas rápidas en la escuela que sus pares. Los estudiantes hispanos pueden seleccionar comidas rápidas de marca en la línea de comidas a la carta de las cafeterías de sus escuelas un promedio de dos días a la semana, mientras que los estudiantes afroamericanos y blancos sólo tienen esta opción aproximadamente una vez a la semana.⁸

Influencia de los Medios de Comunicación

La presencia e influencia de los medios de comunicación entre las familias latinas representa un desafío importante para la alimentación saludable y la práctica de actividad física de forma regular entre los niños.

- La juventud hispana pasa más tiempo viendo televisión en comparación a otros grupos. Los niños y adolescentes hispanos miran un promedio de cinco horas y 21 minutos de televisión por día, en comparación con tres horas y 36 minutos para los niños y adolescentes blancos.⁹
- Las investigaciones demuestran que la cantidad de horas que pasan viendo televisión está positivamente asociada con un aumento en la ingesta calórica, el sobrepeso y la obesidad. Un estudio de niños de sexto, séptimo y octavo grado en el área de Boston determinó que una hora adicional de televisión está asociada con el consumo de 167 calorías adicionales por día.^{10,11}
- En 2007, los anunciantes invirtieron más de \$566 millones en publicidad de alimentos, bebidas y restaurantes en los medios de comunicación hispanos.¹²

El Entorno Construido

Los factores ambientales que tienen que ver con el transporte, la infraestructura y la seguridad limitan las opciones de los niños latinos en materia de actividad física.

- Los padres hispanos de jóvenes de 9 a 13 años informan sobre más barreras para la práctica de actividad física por parte de sus hijos que los padres blancos. Estas barreras incluyen problemas de transporte, preocupaciones relacionadas con la

seguridad del barrio y el costo y la disponibilidad de oportunidades locales. Los padres hispanos están especialmente preocupados por la seguridad y un 41.2 por ciento cita esto como una barrera para la práctica de actividad física, en comparación con un 8.5 de los padres blancos.¹³

- Los jóvenes hispanos tienen muchas menos posibilidades que sus pares blancos de participar en actividades físicas organizadas fuera de la escuela. Solo el 25.9 por ciento de los jóvenes hispanos de 9 a 13 años participa en actividades físicas fuera de la escuela, en comparación con el 46.6 por ciento de los jóvenes blancos.¹⁴

Aculturación

La aculturación o asimilación del estilo de vida estadounidense está asociada con menos actividad física, malos hábitos alimenticios y exceso de peso entre los latinos.

- Los adolescentes hispanos nacidos en los Estados Unidos tienen más probabilidades de tener sobrepeso que los adolescentes hispanos nacidos fuera de los Estados Unidos. Un estudio determinó que la tasa de obesidad en California es casi dos veces más alta entre los adolescentes latinos nacidos en los Estados Unidos que la tasa correspondiente a los adolescentes latinos no nacidos en los Estados Unidos.^{15,16}
- Según un estudio de niños hispanos de sexto y séptimo grado del sur de California, la aculturación a los Estados Unidos está significativamente asociada con una reducción en la cantidad de días en que se practica actividad física de intensidad moderada a alta y con el consumo más frecuente de comidas rápidas.¹⁷

Resumen

Debido a las muchas barreras que impiden una alimentación saludable y un estilo de vida activo, los niños y adolescentes latinos tienen más probabilidades de sufrir sobrepeso y obesidad que sus pares blancos. En consecuencia, presentan un mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves y crónicas. Para prevenir la obesidad infantil y proteger la salud de los

niños latinos es necesario implementar soluciones integrales que incluyan un aumento del acceso a alimentos saludables y asequibles en las comunidades y las escuelas, la limitación de la comercialización de alimentos no saludables, el abordaje de la seguridad en los barrios y el mejoramiento del entorno construido.

Endnotes

1. Most data on the prevalence of childhood obesity among racial and ethnic populations are for African-Americans and Latinos.
2. Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, Lamb MM and Flegal KM. "Prevalence of High Body Mass Index in US Children and Adolescents, 2007–2008." *Journal of the American Medical Association*, 303(3): 242–249, 2010.
3. Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, Lamb MM and Flegal KM: 242–249.
4. Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, Lamb MM and Flegal KM: 242–249.
5. *Overweight and Obesity*. Centers for Disease Control and Prevention. <http://cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/childhood/consequences.htm> (accessed March 2010). (No authors given.)
6. Narayan KMV, Boyle JP, Thompson TJ, et al. "Lifetime Risk for Diabetes Mellitus in the United States." *Journal of the American Medical Association*, 290(14): 1884-1890, 2003.
7. Powell LM, Slater S, Mirtcheva D, et al. "Food Store Availability and Neighborhood Characteristics in the United States." *Preventive Medicine*, 44(3): 189-195, 2007.
8. Delva J, O'Malley PM and Johnston LD. "Availability of More-Healthy and Less-Healthy Food Choices in American Schools: A National Study of Grade, Racial/Ethnic, and Socioeconomic Differences." *American Journal of Preventive Medicine*, 33(4S): S226-S239, 2007.
9. Rideout V, Foehr U and Roberts D. *Generation M²: Media in the Lives of 8- to 18-Year Olds*. Menlo Park, CA: The Henry J. Kaiser Family Foundation, 2010. www.kff.org/entmedia/upload/8010.pdf (accessed January 2010).
10. Delva J, Johnston LD and O'Malley PM. "The Epidemiology of Overweight and Related Lifestyle Behaviors: Racial/Ethnic and Socioeconomic Status Differences Among American Youth." *American Journal of Preventive Medicine*, 33(4S): S178-S186, 2007.
11. Wiecha JL, Peterson KE, Ludwig DS, et al. "When Children Eat What They Watch: Impact of Television Viewing on Dietary Intake in Youth." *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 160(4): 436-442, 2006.
12. Brown K, Johnson B, Morrison M, et al. "Hispanic Fact Pack 2008 Edition: Annual Guide to Hispanic Marketing and Media." *Advertising Age*, 2008. <http://adage.com/images/random/datacenter/2008/hispfactpack08.pdf> (accessed March 2010).
13. Duke J, Huhman M and Heitzler C. "Physical Activity Levels Among Children Aged 9-13 Years – United States, 2002." *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 52(33): 785-788, 2003.
14. Duke et al.
15. Popkin BM and Udry JR. "Adolescent Obesity Increases Significantly in Second and Third Generation U.S. Immigrants: The National Longitudinal Study of Adolescent Health." *The Journal of Nutrition*, 128(4): 701-706, 1998.
16. Rodriguez M, Kane M, Alonzo-Diaz L, et al. *Health Policy Fact Sheet: One Out of Three Latino Adolescents Overweight or At Risk*. Los Angeles, UCLA Center for Health Policy Research and the Latino Coalition for a Healthy California, 2005. www.healthpolicy.ucla.edu/pubs/files/LatAdol_Overwt_FS_41305.pdf (accessed March 2010).
17. Unger JB, Reynolds K, Shakib S, et al. "Acculturation, Physical Activity, and Fast-Food Consumption Among Asian-American and Hispanic Adolescents." *Journal of Community Health*, 29(6): 467-481, 2004.