

Salud

Aumenta la estatura de los jóvenes

Es en las clases media y alta, donde los jóvenes con mejor calidad de vida, han logrado una estatura promedio de un metro 72 centímetros, similar a la de países desarrollados, afirma especialista en nutrición humana, de la UdeG.



Los alimentos de origen animal han propiciado el aumento de estatura

Alejandra Tello
arenasa@redudg.udg.mx

En las clases media y alta de la sociedad mexicana, de manera principal en ciudades como Guadalajara, Monterrey y el Distrito Federal, el crecimiento lineal de la población juvenil

es similar al de cualquier país del primer mundo.

En entrevista, el doctor Edgar Vázquez Garibay, director del Instituto de nutrición humana, de la UdeG, señaló que la estatura promedio de los jóvenes es de un metro 72 centímetros.

En su opinión, existen varias causas

que justifican este fenómeno, como que la población de esos estratos ha tomado conciencia en torno a la importancia de su alimentación.

El hacinamiento en las familias ha disminuido, es decir, son más pequeñas y los niños tienen menos infecciones. "Éstas, sobre todo en los primeros tres años de vida, impactan el crecimiento lineal".

La mejor calidad de vida, el control de infecciones y una buena alimentación han mejorado la estatura de las personas.

En los niveles socioeconómicos bajos o marginados, en los cuales prevalece la desnutrición, ese fenómeno resulta imposible, pues la alimentación es de baja calidad, "más en zonas rurales e indígenas".

El desarrollo del ser humano termina alrededor de los 21 años, edad en que los nutriólogos dejan de verificar este proceso.

El problema de la obesidad y sobrepeso que ha surgido en México durante los últimos años, no tiene que ver con el progreso en la altura de sus habitantes, ya que obedece a otros motivos.

"Las razones están en función de la cantidad de energía recibida por grasas saturadas y azúcar refinada, así como por

la tendencia al sedentarismo desde etapas tempranas.

"Nuestros niños y jóvenes ven mucha televisión, pasan una buena parte del día frente a la computadora y hacen poco ejercicio. Esto contribuye a que ahora tengamos situaciones más graves, como el sobrepeso y la obesidad".

Hay adolescentes y jóvenes de excelente talla, pero con sobrepeso, conflicto que no es exclusivo de México, sino también de otros países, incluso de los desarrollados.

La ingesta de proteínas contenidas en los alimentos de origen animal, ha sido una causa fundamental para el aumento de talla.

"Las personas que consumen esos productos, tienen mayores posibilidades de alcanzar un crecimiento normal, en comparación con los que solo comen vegetales".

Entre los alimentos ricos en proteínas está la leche y sus derivados, las carnes de pollo, res y pescado, así como el huevo, "una proteína excelente".

"Las encuestas que hemos realizado durante las últimas dos décadas, demuestran que en toda la república existe una mejoría en el crecimiento lineal". ❖

Estudiantes trabajan en el reclutorio de los Altos

Margarita Alegría
magoa@redudg.udg.mx

Estudiantes de las carreras de administración, derecho e informática, primero, y más tarde de medicina, odontología y psicología, adscritas al Centro Universitario de los Altos, decidieron cumplir con su servicio social en el Centro integral de justicia regional Altos sur, próximo a Tepatlán. El objetivo es llevar salud y cultura a los cerca de 80 internos.

Labores preventivas y curativas de salud bucal y otras enmarcadas en el programa de desintoxicación, constituyen las primeras acciones.

A tres semanas de implementado este programa, fueron detectados cerca de 40 internos con problemas bucales urgentes, por lo que una vez realizado el diagnóstico y determinado el tratamiento, este mes comenzarán las labores curativas.

La mayoría de los internos están ahí por delitos menores, como faltas administrativas, violencia intrafamiliar, drogadicción o alcoholismo. No hay criminales o narcotraficantes. La población es flotante y purga penas de poco tiempo.

El ingeniero Carlos García Santos, responsable del proyecto, informó que estas tareas de diagnóstico, prevención y corrección en el área de la salud, surgieron como resultado del compromiso establecido en marzo de este año, por el rector del CUAltos, doctor Armando Macías y el licenciado Pedro Serratos Valle, director de este penal dependiente de la Dirección General de Prevención y Readaptación Social, adscrita a la Secretaría de Seguridad Pública, Prevención y Readaptación Social del Estado de Jalisco.

Ambas instituciones se comprometieron a establecer acciones conjuntas destinadas a fortalecer las actividades de reincorporación de los reclusos a la sociedad.

Desde agosto pasado iniciaron los estudiantes los trabajos del programa de desintoxicación. El propósito es, además de ofrecer terapias de rehabilitación, laborar en equipo de forma integral con otras áreas, como las de psicología, derecho, nutrición, odontología y medicina.

CULTURA Y ENTRETENIMIENTO

Este programa tiene como meta a mediano plazo, en conjunto con el ayuntamiento de Tepatlán, participar en actividades

deportivas y artísticas. El ingeniero García Santos mencionó que con ello intentan fortalecer la formación cultural de los reclusos y así prepararlos para convivir de nuevo en sociedad, cuando salgan libres.

La idea es iniciar con actividades en algunas disciplinas artísticas, como teatro, pintura, dibujo, modelado, así como baile regional y algunas otras de artes plásticas.

Del mundo del deporte, consideran al fútbol, basquetbol, volibol, atletismo y ajedrez.

INTERÉS DE AMBOS LADOS

El ingeniero García Santos subrayó el apoyo de las autoridades penitenciarias, pero sobre todo la aceptación al cien por ciento de los internos, quienes así lo manifestaron a principios de agosto, cuando les anunciaron el inicio de estas acciones de parte de los universitarios.

Reconoció que para los estudiantes es impactante poner en práctica sus conocimientos con personas presas. Sin embargo, han considerado que además de tratarse de un reto profesional, les significa la oportunidad de integrarse a su campo laboral y al mismo tiempo servir a la sociedad. ❖