

September is National Childhood Obesity Awareness Month

Obesity has reached epidemic proportions in New York and across the nation. It is the second leading preventable cause of death in the U.S. trailing only tobacco use. Obesity rates continue to steadily increase among children and adolescents with the rate tripling over the last three decades. Currently, a third of New York's children are obese or overweight. Socioeconomic factors such as access to affordable, healthier foods, family income and home environment all play significant roles in rising obesity.






healthcare education project
 Healthcare • Education • Action!

September is National Childhood Obesity Awareness Month, a time to highlight and spread awareness on this major public health problem that affects nearly 1 in 5 children in the U.S.

What is obesity?

Obesity is defined as having excess body fat, as measured by body mass index (BMI). BMI is a weight-to-height ratio used to diagnose obesity and monitor healthy weight in both children and adults.

What causes obesity in children?

There are a number of causes that contribute to obesity. The most common include:

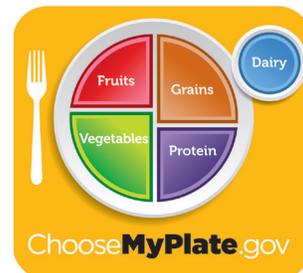
- ✓ Diets high in calories and sugars
- ✓ Lack of physical activity
- ✓ Poor sleeping habits
- ✓ Metabolism (your body's ability to convert food into energy)
- ✓ Genetics and/or medical conditions

What are the risks?

Obesity can cause a number of chronic health conditions and diseases, including asthma, type 2 diabetes, heart disease, high cholesterol and others.

The good news is childhood obesity CAN be prevented. Though there is no simple solution to address obesity there are many ways to support your child on their journey to healthy living:

- ✓ **Be a role model.** If your child sees you engaging in healthy habits like exercising and making better food choices, they will feel encouraged to make better choices too.
- ✓ **Limit activities such as TV and video games,** and encourage more outdoor play and exercise
- ✓ **Focus on a diet that is low in saturated fats, sodium, and sugars.** Follow a balance diet consisting of foods from all five food groups to get the nutrients you need
- ✓ **Substitute sugary drinks** like soda with plain or sparkling water



Prevalence of Obesity of Youth Aged 2-19 years, by Sex and Race and Hispanic Origin in The U.S.				
SEX	RACE & HISPANIC ORIGIN			
	White, Non Hispanic	Black, Non Hispanic	Asian, Non Hispanic	Hispanic
Total	14.1	22.0	11.0	25.8
Boys	14.6	19.0	11.7	28.0
Girls	13.5	25.1	10.1	23.6

SOURCE: NCHS, National Health and Nutrition Examination Survey, 2015-2016. Data Table for Figure 4 at: <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db288.pdf>

Schedule an appointment with your child's physician, if you think your child may be overweight or obese. Visit Health.NY.gov and ChooseMyPlate.gov for more information and helpful tips.

Septiembre: Mes de la Concientización Nacional sobre la Obesidad Infantil

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas en Nueva York y en todo el país. Es la segunda causa principal de muerte prevenible en los Estados Unidos únicamente después del consumo de tabaco. Los índices de obesidad continúan aumentando firmemente entre los niños y adolescentes y dichos índices se han triplicado en los últimos tres años. En la actualidad, un tercio de los niños de Nueva York presentan obesidad o sobrepeso. Los factores socioeconómicos, como ser el acceso a alimentos económicos y más saludables, los ingresos familiares y el entorno familiar, influyen de manera significativa en el aumento de la obesidad.




healthcare education project
 Healthcare • Education • Action!

Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil, un momento para destacar y difundir la conciencia sobre este importante problema de salud pública que afecta a casi 1 de cada 5 niños de los EE.UU.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad se define como el exceso de grasa corporal medida según el índice de masa corporal (IMC). El IMC es un coeficiente que correlaciona peso y altura y se usa para diagnosticar la obesidad y monitorear el peso saludable tanto en niños como adultos.

¿Qué causa la obesidad en los niños?

Existen diversas causas que contribuyen con el desarrollo de la obesidad. Las más comunes son:

- ✓ Dietas altas en calorías y azúcares
- ✓ Falta de actividad física
- ✓ Malos hábitos de sueño
- ✓ Metabolismo (la capacidad de su organismo para convertir el alimento en energía)
- ✓ Genética o afecciones médicas

La Prevalencia de la Obesidad en los Niños y Jóvenes de entre 2 y 19 años, por Sexo y Raza y Origen Hispano en los EE.UU.

RAZA Y ORIGEN HISPANO

SEXO	Blancos, no hispanos	Negros, no hispanos	Asiáticos, no hispanos	Hispanos
Total	14,1	22,0	11,0	25,8
Niños	14,6	19,0	11,7	28,0
Niñas	13,5	25,1	10,1	23,6

FUENTE: NCHS, Encuesta Nacional sobre Exámenes de Salud y Nutrición, 2015-2016. Tabla de datos para la Figura 4 en: <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db288.pdf>

¿Cuáles son los riesgos?

La obesidad puede causar varias afecciones y enfermedades crónicas, las cuales incluyen el asma, la diabetes de tipo 2, las enfermedades del corazón y el colesterol alto, entre otras.

La buena noticia es que la obesidad infantil SE PUEDE prevenir. Aunque no existe una solución simple para abordar la obesidad, hay muchas maneras de ayudar a su hijo en su camino hacia una vida saludable:

- ✓ **Sea un ejemplo a seguir.** Si su hijo lo ve involucrado en hábitos saludables como hacer ejercicio y tomar mejores decisiones alimenticias, se sentirán alentados a tomar mejores decisiones también.
- ✓ **Limite las actividades como ver televisión y los videos juegos,** y anime a jugar y hacer ejercicio en espacios abiertos.
- ✓ **Concéntrese en una dieta que sea baja en grasas saturadas, sodio y azúcares.** Siga una dieta equilibrada que conste de alimentos de todos los cinco grupos alimenticios para obtener los nutrientes que necesita
- ✓ **Sustituya bebidas azucaradas** como gaseosas por agua mineral con o sin gas



Programa una cita con el pediatra de su hijo, si cree que su hijo puede estar desarrollando sobrepeso u obesidad. Visite Health.NY.gov y ChooseMyPlate.gov para conocer más información y consejos útiles.