

Anuncios publicitarios y la comida chatarra: lo que los padres deben considerar



Todos sabemos que los anuncios pueden ser bastante difíciles de resistir, sobre todo para los niños, ya sea que el producto que se comercializa sea ropa, un gadget tecnológico o comida. Incluso los adultos pueden ver o escuchar un anuncio y decir, "Ooh, realmente me gustaría tener eso!" Si los anuncios influyen de esa forma en los adultos, imagínense lo difícil que debe ser para los niños al ver uno.

Y aunque sabemos lo fuerte que puede ser el atractivo de los anuncios, es posible que los padres no se den cuenta de lo increíblemente poderosos y efectivos que son realmente estos mensajes.

El impacto de los anuncios en los niños

Los anuncios de comida chatarra pueden aumentar la cantidad de opciones de alimentos poco saludables que los niños estén considerando en tan sólo 30 minutos después de la exposición a los anuncios, según la investigación publicada en julio de 2016 por la revista *Obesity Reviews*.

Investigadores de la Universidad McMaster, en Canadá, evaluaron 29 estudios que examinaron los efectos de la comercialización de alimentos y bebidas poco saludables y encontraron que **los**

anuncios aumentaban la cantidad de calorías que comían los niños y su preferencia por alimentos poco saludables poco después de ver los comerciales. *"Nuestro metanálisis demostró que en los niños expuestos a la comercialización dietética insalubre, la ingesta dietética aumentó significativamente durante o poco después de la exposición a los anuncios", dice Behnam Sadeghirad, autor principal del estudio y estudiante de doctorado en epidemiología clínica y bioestadística en la Universidad McMaster.*

Los investigadores señalan que estudios recientes han demostrado que los niños están expuestos a un promedio de cinco anuncios de alimentos por hora, y que los alimentos no saludables representan más del 80% de todos los anuncios de televisión en Canadá, Estados Unidos y Alemania.

Y no se trata sólo de comerciales de marketing-televisión, ya que se puede incluir por ejemplo, un embalaje de un producto con superhéroes y personajes populares con los niños, así como los videojuegos, el internet revistas y otros anuncios.

El estudio también encontró que los niños más pequeños pueden ser particularmente vulnerables a los mensajes en estos anuncios.

Dado el hecho de que las tasas de obesidad entre los niños han aumentado en todo el mundo, es imprescindible que examinemos los factores, como la comercialización de alimentos chatarra para los niños, que pueden estar contribuyendo al problema.

Los investigadores dicen que estos hallazgos son particularmente importantes considerando los estudios recientes que revelan **que los niños están expuestos a un promedio de cinco anuncios de alimentos por hora**, y que los alimentos no saludables representan más del 80% de todos los anuncios de televisión en Canadá, Estados Unidos y Alemania.

Cómo los padres pueden reducir el impacto de los anuncios de comida chatarra

No hay duda de que las fuerzas de comercialización de todas esas bebidas no saludables y papas fritas y otros alimentos chatarra son enormes. Pero hay formas en que los padres pueden minimizar el efecto de estos anuncios en sus hijos. Aquí hay algunas estrategias a considerar:

Reduzca el tiempo que pasan en frente de la pantalla. Una de las maneras más eficaces para reducir la exposición de su hijo a los anuncios de televisión es reducir la cantidad de tiempo que pasan delante del televisor. Además, reducir el tiempo de pantalla está vinculado con una serie de beneficios adicionales, incluyendo una mejor salud e incluso mejores calificaciones.

Comer cenas saludables juntos. Al igual que con la reducción de tiempo de pantalla, comer alimentos saludables en conjunto tiene beneficios más allá de la inmediata reducción a la exposición a los anuncios de comida chatarra. No solo **los niños aprenderán a tomar decisiones**

más saludables, sino que también pasarán más tiempo comunicándose y fortaleciendo su relación con sus hijos. De hecho, **los estudios han demostrado que las cenas familiares regulares pueden mejorar la nutrición y la salud de los niños;** Fortalecer sus habilidades mentales, sociales y emocionales; E incluso ayudarlos a hacerlo mejor en la escuela.

Hable acerca de los mensajes en los anuncios y qué están intentando hacer. El conocimiento es poder, e incluso los niños jóvenes en edad escolar pueden comenzar a desarrollar las habilidades necesarias para pensar en lo que un anuncio está tratando de vender y lo que puede ser una mentira o una exageración. Si usted comienza a enseñarles a ser consumidores educados a una edad temprana, es más probable que tengan la capacidad de analizar los anuncios y que no sean influenciados tan fácilmente a medida que crecen.

Mire los otros factores que pueden hacer a los niños insalubres. Si sus hijos están pasando demasiado tiempo en actividades sedentarias, trate de hacer más ejercicio con ellos. Salga y juegue con sus hijos. *"Las mejoras progresivas en el nivel de vida han llevado a la sobre-nutrición y un estilo de vida sedentario, lo que ha dado lugar a un balance energético positivo y un aumento en el sobrepeso y la obesidad",* dice el Dr. Sadeghirad. *"La publicidad de alimentos y bebidas no saludables es sólo uno de los factores que pueden contribuir a un balance energético positivo y problemas posteriores de sobrepeso y obesidad."*