

El “Gameover” a la obesidad y el sobrepeso Astronómico Nacional

Por Carmen Báez

México, DF. 26 de junio de 2015 (Agencia Informativa Conacyt).- La epidemia de la obesidad es uno de los mayores retos en materia de salud para combatir durante este siglo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La falta de actividad física y el frecuente consumo de comida con alto contenido de azúcares, grasas y sal son “bonus” extra que participan en el desarrollo de esta patología.



La falta de actividad física y el frecuente consumo de comida con alto contenido de azúcares, grasas y sal son “bonus” extra que participan en el desarrollo de esta patología.

En México, la obesidad afecta a 6 millones de adolescentes, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2012; más del 70 por ciento podrá mantener este problema en la vida adulta.

De acuerdo con la especialista en nutrición y directora general de Comunicación Corporativa Consultores S. R., Martha Montemayor, existe una gran cantidad de información dirigida a la población adulta, que promueve y fomenta hábitos saludables a fin de prevenir el sobrepeso y la obesidad; caso contrario sucede en la población de adolescentes.

Las campañas de prevención tradicionales resultan poco atractivas para los jóvenes. Hoy en día, dicho sector de la población tiene una estrecha relación con las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), según el artículo académico “Los adolescentes y el uso social de las TIC”, por lo que son consideradas una poderosa herramienta para educar, concientizar y combatir de una forma divertida el sobrepeso y la obesidad, a través de la promoción de hábitos saludables.

Para Martha Montemayor, el impacto de juegos digitales determina en muchos casos el comportamiento de los individuos, principalmente jóvenes, quienes dedican más del 50 por ciento de su tiempo en el uso de las TIC, por lo que los

Panorama nacional en cifras

- 35 % de los adolescentes de entre 12 y 19 años presentan sobrepeso u obesidad, lo que corresponde a 6 millones de personas.
- La prevalencia de peso excesivo en los jóvenes ha aumentado casi tres veces, de 1988 a 2012.
- Uno de cada cinco adolescentes tiene sobrepeso, y uno de cada 10 presenta obesidad.

Fuente: Ensanut 2012.



videojuegos resultan atractivos para ayudar a combatir el problema de la obesidad y el sobrepeso.

Diversos especialistas internacionales han concluido que el uso de videojuegos puede motivar un cambio de conducta, e incluso son herramientas útiles para el envío de mensajes persuasivos.

La revista Nature publicó en 2010 un artículo titulado “Seriousfunwithcomputergames”, el cual expone varios ejemplos de cómo algunos videojuegos por computadora buscan transmitir mensajes serios, como involucrar a los jóvenes en diferentes temas científicos a través del juego y su éxito para tales propósitos.

Por citar otro ejemplo, Leticia Marrone, socióloga argentina y especialista en Cooperación Internacional, señala en el artículo “El uso de las nuevas tecnologías para educar al consumo responsable: el videojuego como herramienta didáctica” que, por medio de la concentración que se deriva de la diversión, “los jóvenes se vuelven un poco más conscientes sobre los mecanismos que gobiernan un estilo de vida”.

Inicia el juego

Una de las estrategias de la Secretaría de Salud (SSA), en colaboración con Comunicación Corporativa Consultores y WeightWatchers fue aprovechar la popularidad de estas herramientas para promover hábitos saludables, y con ello contribuir a disminuir el sobrepeso y la obesidad en los adolescentes mexicanos.

El reto WeightWatchers invitó a jóvenes de todas las universidades de la República Mexicana a desarrollar un juego digital creativo, divertido y educativo, dirigido a adolescentes de 11 a 16 años, con

el objetivo de crear conciencia y combatir, de una manera lúdica, estos problemas patológicos que colocan a México en el primer lugar a nivel mundial en obesidad, tanto en niños como en adultos.

NutriRun, uno de los tres juegos ganadores de esta iniciativa, cumplió con el objetivo de dicha convocatoria: el protagonista será capaz de perjudicar su salud si consume repetidamente alimentos chatarra y aumentará de peso hasta perder el juego; para que esto no suceda debe evitar ingerirlos en grandes cantidades.

Otro de los juegos ganadores fue La Revancha del Doctor Gordon: Batalla Alimenticia. En opinión de su desarrollador, Yaudiel Sandoval Velásquez, quien es alumno de la Universidad de Medios Audiovisuales, las nuevas generaciones están “muy apegadas”



a los videojuegos, por lo que resulta viable aprovechar ese medio para dar un mensaje real.

Su desarrollo tiene dos modos de juego: Horda e Historia. El primero está creado para entrenar y superarse cada vez más, al conseguir la mayor cantidad de puntos posibles. En el modo Historia se investigan extraños sucesos en una ciudad donde los niños no pueden ir a la escuela debido a dolores estomacales por consumir comida chatarra, la cual ha mutado en monstruos que dominan las calles.

El tercer juego ganador es ChompSquad. Sus creadores Kevin Omar Arzate Lugardo y Karen Alarcón Torres, estudiantes de Ingeniería en Computación de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y el Instituto de Investigación en Comunicación y Cultura, señalaron que su videojuego está pensando para ver a la comida chatarra como un enemigo: “Es buena hasta cierto punto y tampoco les estamos diciendo que la dejen de comer; es más bien dar el mensaje de que si la consumes en exceso, puede afectar la salud”.



ChompSquad está desarrollado en tercera dimensión (3D) a través de las plataformas Maya y Unity Pro. En él, los protagonistas tienen superpoderes parecidos a los personajes de X-Men, quienes lideran una especie de guerra con comida rápida. El jugador debe evitar que los enemigos lleguen a un punto específico como una lonchera o una canasta de frutas.

Un juego con barreras

Para los entrevistados, este tipo de herramientas representan un reto, principalmente porque el uso de juegos digitales (de video, computadora y consola) son acusados de contribuir a la epidemia del sobrepeso y la obesidad.

En opinión de Martín Pacheco, estudiante de Computación Gráfica en la Facultad de Ingeniería de la UNAM y desarrollador de NutriRun, promover costumbres saludables por este medio puede pensarse como un método inadecuado. “Tuvimos una encrucijada de cómo fomentar los hábitos saludables de esta forma pero con maneras más dinámicas”, expresó.

Su videojuego indirectamente promueve la actividad física, pero su principal objetivo es fomentar la buena alimentación para una vida saludable. “Es un gran impacto social. Cuando realizamos el estudio previo al desarrollo notamos que mucha gente no sabe diferenciar entre comida saludable y chatarra, de ahí la necesidad de iniciar con un punto básico: concientizar de qué es lo que debemos comer”, detalló.

Por su parte, los desarrolladores de ChompSquad están conscientes de dicho problema, por lo que consideran implementar una aplicación externa en la cual se darán puntos extra por cada paso al caminar. “Si el juego te interesa y quieres conseguir más personajes vas a buscar de una manera continua con él. La mayoría de las personas que juegan a través de las plataformas celulares o Facebook lo que menos quieren es pagar, hay que implementar métodos que motiven a hacer algo más allá, por ejemplo, caminar”, explicaron.

“Tanto escuelas y padres se preocupan porque sus hijos están metidos en los videojuegos; pero si son educativos, esfuerzos como estos pueden hacer una diferencia”, consideró al respecto la nutrióloga Martha Montemayor.

Por lo pronto, este tipo de desarrollos pueden usarse a través de Facebook. En una segunda etapa estarán disponibles para las plataformas iOS y Android.