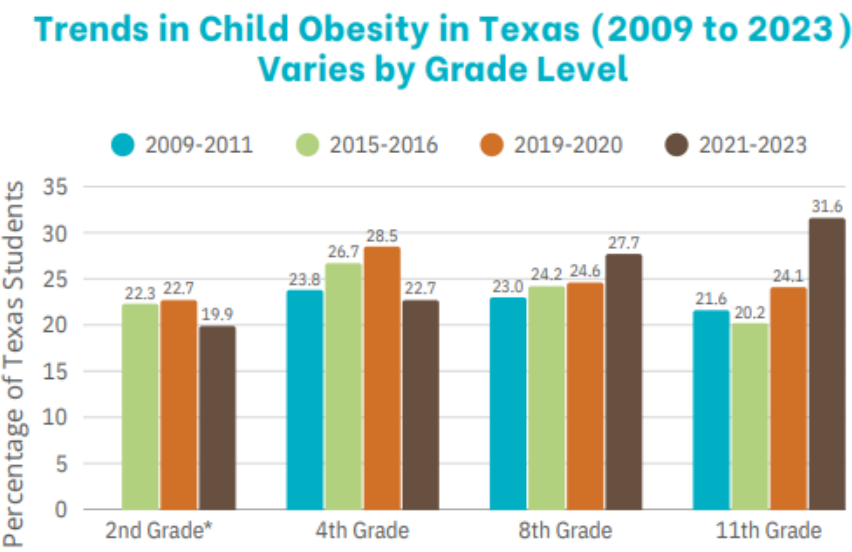


Childhood Obesity in Texas

Written By: Ricardo Lopez

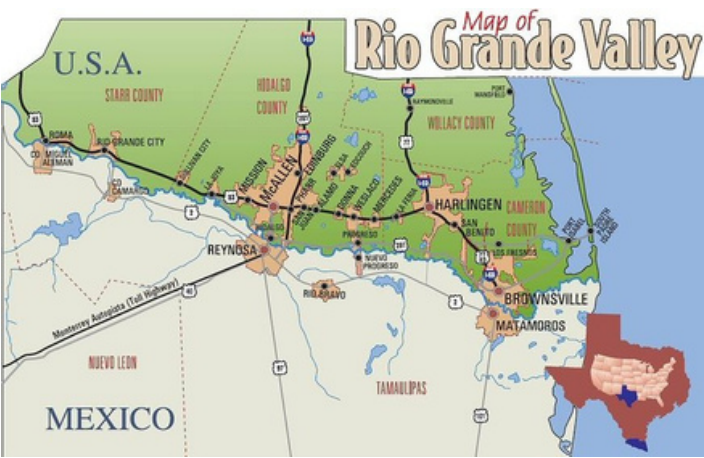
Obesity is one of the most pressing public health issues, not only in our local community here in the Rio Grande Valley, but throughout Texas, particularly among children. According to the Texas School Physical Activity and Nutrition (SPAN) Project, about 1 in 4 children in Texas has obesity, compared to 1 in 5 nationwide.



Texas currently has the 6th highest childhood obesity rate in the U.S., with higher rates among boys (29%) than girls (22%). The problem also varies by location: children in rural areas (28%) and along the Texas–Mexico border (29%) are at even greater risk (Zhang et al., 2025).

The consequences of childhood obesity extend far beyond weight. Children with obesity are more likely to carry it into adulthood, increasing their risk for diabetes, heart disease, high blood pressure, and even mental health struggles like depression and anxiety. These challenges can affect school performance, self-esteem, and overall quality of life. It is crucial for us to address obesity because it is more than just diet and exercise, it’s about giving each person what they need to succeed.

Families in low-income or rural areas often have fewer grocery stores, limited access to parks and sidewalks, and less opportunity for affordable healthcare. This creates barriers that make it harder for children to maintain a healthy lifestyle.



For example, in McAllen, where I live, lack of safe sidewalks and limited spaces for physical activity directly connect to high obesity and diabetes rates. This shows how the issue isn't just individual but deeply tied to community conditions. The report highlights several strategies that can make a difference: Parents and families can model healthy habits at home, like eating balanced meals, limiting sugary drinks, and encouraging outdoor play. Schools play a key role by offering nutritious meals, providing structured physical education, and creating opportunities for physical activity during and after school hours. Policy makers can support by limiting the marketing of sugary drinks and junk food to children and ensuring programs like Medicaid and CHIP cover lifestyle treatment programs.

Childhood obesity in Texas is not just a statistic, it's a call to action. If we want promising futures for our children, we need to combine family, school, and policy efforts. By promoting healthier environments and addressing barriers, we can give children across Texas the chance to succeed. If left unaddressed, it harms health, strains families, raises costs, and limits opportunities for future generations. That's why it must be seen not just as an individual issue but as a community challenge we all share, requiring families, schools, and policies to work together to build healthier environments and give every child a chance to thrive.

References:

Zhang, Y., Malkani, R., Handler, K., Menendez, T., Flores-Thorpe, S., Linton, R., Smith, C. L., Berry, J. L., & Hoelscher, D. M. (2025, August 4). Child obesity in Texas: A report of the Texas School Physical Activity and Nutrition Project. UTHHealth Houston School of Public Health in Austin, Michael & Susan Dell Center for Healthy Living.

Unidos Contra La Diabetes would like to highlight your story. If you or anyone you know would like to participate in our shared lived experiences blog, please reach out to info@ucdrgv.org

October 2025 Blog



Obesidad infantil en Texas

Escrito por: Ricardo Lopez

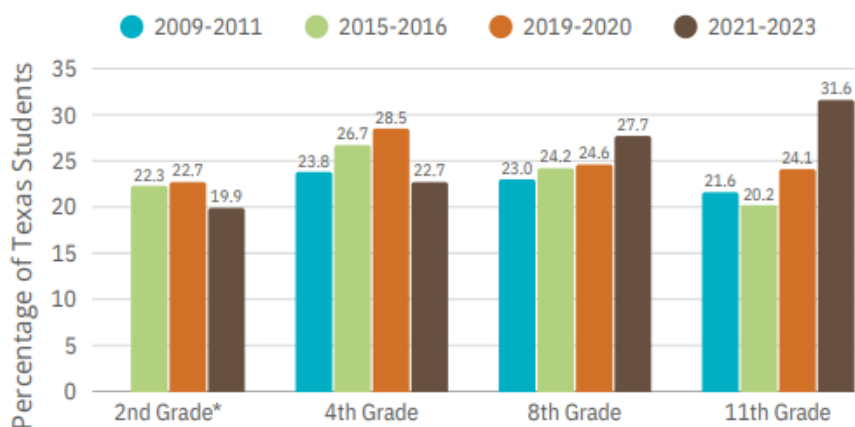
La obesidad es uno de los problemas de salud pública más urgentes, no solo en nuestra comunidad local del Valle del Río Grande, sino en todo Texas, especialmente entre los niños. Según el Proyecto de Actividad Física y Nutrición Escolar de Texas (SPAN), aproximadamente 1 de cada 4 niños en Texas padece obesidad, en comparación con 1 de cada 5 a nivel nacional.

Texas ocupa actualmente el sexto lugar en Estados Unidos en cuanto a la tasa de obesidad infantil, con tasas más altas entre los niños (29%) que entre las niñas (22%). El problema también varía según la ubicación: los niños de zonas rurales (28%) y de la frontera entre Texas y México (29%) presentan un riesgo aún mayor (Zhang et al., 2025).

Las consecuencias de la obesidad infantil van mucho más allá del peso. Los niños con obesidad tienen mayor probabilidad de continuar con ella en la edad adulta, lo que aumenta su riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial e incluso problemas de salud mental como depresión y ansiedad. Estos desafíos pueden afectar el rendimiento escolar, la autoestima y la calidad de vida en general. Es crucial que abordemos la obesidad porque va más allá de la dieta y el ejercicio; se trata de brindar a cada persona lo que necesita para tener éxito.

Las familias en zonas rurales o de bajos ingresos suelen tener menos supermercados, acceso limitado a parques y aceras, y menos oportunidades de atención médica asequible. Esto crea barreras que dificultan que los niños mantengan un estilo de vida saludable.

**Trends in Child Obesity in Texas (2009 to 2023)
Varies by Grade Level**



Por ejemplo, en McAllen, donde vivo, la falta de aceras seguras y los espacios limitados para la actividad física se relacionan directamente con las altas tasas de obesidad y diabetes. Esto demuestra que el problema no es solo individual, sino que está profundamente ligado a las condiciones de la comunidad. El informe destaca varias estrategias que pueden marcar la diferencia: los padres y las familias pueden fomentar hábitos saludables en casa, como comer de forma equilibrada, limitar las bebidas azucaradas y fomentar el juego al aire libre. Las escuelas desempeñan un papel fundamental al ofrecer comidas nutritivas, brindar educación física estructurada y crear oportunidades para la actividad física durante y después del horario escolar. Los responsables políticos pueden apoyar limitando la publicidad de bebidas azucaradas y comida chatarra dirigida a los niños y garantizando que programas como Medicaid y CHIP cubran programas de tratamiento del estilo de vida.

La obesidad infantil en Texas no es solo una estadística, es un llamado a la acción. Si queremos un futuro prometedor para nuestros niños, necesitamos combinar esfuerzos familiares, escolares y políticos. Al promover entornos más saludables y abordar las barreras, podemos brindarles a los niños de todo Texas la oportunidad de prosperar. Si no se aborda, perjudica la salud, genera presión sobre las familias, aumenta los costos y limita las oportunidades para las generaciones futuras. Por eso, debe verse no solo como un problema individual, sino como un desafío comunitario que todos compartimos, y que requiere que las familias, las escuelas y las políticas colaboren para construir entornos más saludables y brindar a cada niño la oportunidad de prosperar.

Referencias:

Zhang, Y., Malkani, R., Handler, K., Menendez, T., Flores-Thorpe, S., Linton, R., Smith, C. L., Berry, J. L., & Hoelscher, D. M. (2025, August 4). Child obesity in Texas: A report of the Texas School Physical Activity and Nutrition Project. UTHHealth Houston School of Public Health in Austin, Michael & Susan Dell Center for Healthy Living.

Unidos Contra la Diabetes quiere destacar su historia. Si usted o alguien que conoce desea participar en nuestro blog de experiencias vividas compartidas, por favor, contáctenos en info@ucdrgv.org

October 2025 Blog

