



Obesidad infantil, un problema médico y social

La obesidad infantil ha aumentado en los últimos años de forma preocupante en nuestro país, encontrándonos actualmente con una prevalencia media de un 14%. Es un trastorno nutricional crónico, de complicado abordaje, con tendencia a perpetuarse en el tiempo (hasta un 80% de niños obesos serán adultos obesos), por lo que su prevención tiene gran interés sanitario y social. Conceptualmente es un exceso de grasa corporal, para cuyo diagnóstico se utilizan índices sencillos que relacionan el peso y la talla (IMC = Índice de Masa Corporal).

La obesidad depende de factores genéticos (se han identificado cientos de genes relacionados) y ambientales, lo cual implica que ante una herencia de obesidad debemos incrementar la atención y el esfuerzo para prevenirla. Aunque el origen del problema es la combinación de una ingesta excesiva, un bajo gasto calórico (escasa actividad) y una predisposición genética, el estilo de vida de los niños va a condicionar que esa obesidad se desarrolle o no.

¿Qué importancia tiene la obesidad para nuestros niños?

Tiene muchas implicaciones a corto, medio y largo plazo. Es bien conocida, desde hace más de 50 años, su asociación con enfermedades como: hipertensión, arteriosclerosis, accidentes cerebrovasculares, diabetes mellitus, etc.

Otras complicaciones menos divulgadas son ortopédicas (epifisiolisis, valgo de rodillas, escoliosis), dermatológicas (estrías cutáneas, dermatitis de pliegues), trastornos del sueño como ronquido y apnea (más frecuente en adultos), acúmulo de grasa en las mamas (ginecomastia en varones) o región suprapúbica (genitales enterrados, pene aparentemente pequeño).

La obesidad en sí misma y sus complicaciones tienen gran repercusión no sólo en la salud sino también en la calidad de vida y autoestima personal. La imagen corporal, sobre todo en la adolescencia, puede ser negativa, motivando complejos y

conductas depresivas, que a veces no son identificadas por el propio niño o sus padres.

¿Cómo prevenir la obesidad en la infancia?

Las medidas de prevención deben aplicarse a todos los niños desde el nacimiento, pero especialmente si existen “factores de riesgo”: padres obesos (aumenta hasta en un 40% en los hijos), sedentarismo, incremento marcado de peso antes de los 6-7 años, exceso de consumo de grasas y escaso de frutas, verduras y fibra.

Medidas de prevención:

- Fomentar la lactancia materna, que puede ser exclusiva los primeros 6 meses, y seguir las indicaciones del pediatra en la introducción de alimentos nuevos.
- Evitar la sobrealimentación. Es más importante la calidad del alimento que la cantidad. Enseñar a los niños a comer de todo, no en grandes cantidades.
- Disminuir el número de horas que el niño pasa sentado (televisor, videojuegos, ordenador: “deportes” actuales totalmente sedentarios). Estudios de investigación correlacionan esto con el incremento del Índice de Masa Corporal.
- Realizar actividades al aire libre: juegos en el parque, paseos en familia, etc. “Corra con su hijo”.



¿Cómo debe ser el tratamiento?

1. El plan debe ajustarse a cada caso, evitando grandes objetivos que causen frustraciones si no se consiguen. Se trata de **estabilizar el peso**: primero dejar de engordar. La mayor parte de las veces no es necesario, en el caso de los niños, proponer dietas hipocalóricas severas para conseguir grandes pérdidas de peso, y en los casos en que sean necesarias

serán periodos cortos y controlados de tiempo. Como normas generales para cocinar: aumentar el aporte de fruta y fibra en la dieta (productos integrales), recortar la grasa visible de los alimentos proteicos (carne y pescado), utilizar la plancha, evitar el exceso de salsas y condimentos, eliminar de la dieta los hidratos de carbono refinados (bollería, golosinas, refrescos azucarados,...), disminuir la ración (puede ser bueno utilizar un plato más pequeño), evitar el picoteo o hacerlo nutricional ofreciéndole frutas, o alimentos ricos en fibra.

2. **Colaboración familiar:** la familia debe implicarse en el tratamiento del niño, cambiando hábitos, formas de cocinar, menús, etc. Comer juntos, sin televisor, a unas horas regulares. Si el niño es pequeño, su dieta dependerá básicamente de los adultos.
3. Aumentar el **ejercicio físico:** 30-60 minutos al día, pero mantenido. Cualquier ejercicio vale en principio, el mejor deporte será el que le guste al niño. Utilizar escaleras en vez de ascensor, caminar en vez de ir a todas partes en coche, jugar al fútbol, correr

acompañado, andar en bicicleta (siempre con las medidas de seguridad necesarias, como el casco), actividades físicas que a la vez permitan el disfrute del niño.



Conseguir para los niños un peso adecuado, ayudándoles a adquirir un estilo de vida más saludable, es un buen regalo para su futuro.

**Dra. M^a Agustina Alonso. Pediatra.
Centro de Salud de Colunga, Asturias.**

<http://www.sccalp.org/padres/obesidad.htm>

Actualizado el 18 de junio de 2005

La información ofrecida en este documento no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.