

Proyecto pionero para niños diabéticos con sobrepeso

CIUDAD REAL, 27 Feb. (EUROPA PRESS) -

La Fundación Sociosanitaria de Castilla-La Mancha está desarrollando en el Hospital General de Ciudad Real un taller pionero para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y de la obesidad infantil en niños diabéticos.



Foto: EP/JCCM

El programa está estructurado en 12 sesiones semanales de una hora y media de duración, con doce niños de 7 a 10 años, diez de los cuales son diabéticos, ha informado la Junta en nota de prensa.

Esta es la "principal peculiaridad" de este taller, que se enmarca dentro del programa 'Niñ@s en Movimiento', diseñado por profesionales sanitarios y que se desarrolla en cerca de cuarenta de centros hospitalarios españoles y de Argentina.

Los objetivos del programa son varios, según vayan destinados a los niños o a sus padres y familiares. Así, para los niños se pretende fomentar hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, promoviendo la actividad física, aumentando la autoestima del niño, a la vez que se prevén futuras complicaciones médicas relacionadas con la obesidad, como la diabetes.

Los objetivos destinados a los padres y familiares son concienciarles sobre la problemática del niño, acentuando la importancia de su participación activa en el programa.

Para ello, se promueve a nivel familiar una alimentación equilibrada, la realización de actividad física y una adecuada emocionalidad, mediante la mejora de la autoestima, la expresión de los sentimientos y la comunicación intra-familiar.

Con estos cambios se logra enseñar a los niños a realizar cambios positivos sobre aquellos estilos de vida y hábitos que contribuyen a la ganancia de peso,

ayudándoles a realizar cambios en su alimentación, en su actividad diaria y en la comunicación, que da como resultado una disminución del peso, mejorando la condición cardiovascular y física, aumentando la autoestima y los conocimientos de nutrición.

DESARROLLO DEL TALLER

Los niños acuden a la sesión acompañados de al menos un familiar y se habilitan dos grupos independientes de trabajo, uno para los niños y otro para los familiares, ya que es un programa que tiende a realizar cambios sobre aquellos estilos de vida y hábitos alimentarios que contribuyen a la ganancia de peso, contemplando la educación en nutrición, la actividad física y la emocionalidad del niño.

Durante el taller se utilizan técnicas cognitivo-conductuales y afectivas, donde se trabaja con temas relacionados con la salud como son la alimentación, la publicidad engañosa, el autocontrol, la imagen corporal, la comunicación, la resolución de conflictos, la asertividad, la autoestima, la relajación y la actividad e inactividad física, incidiendo en el número de horas que los niños dedican a ver la televisión y a jugar con el ordenador.

Así, se posibilita un espacio donde los niños y sus familiares pueden analizar y expresar sus emociones en relación con el tema del sobrepeso, de la obesidad y de sus consecuencias.

La sesión de los niños se inicia con 15 minutos de ejercicio físico de relajación que incluye movimientos corporales que dan un énfasis importante a la respiración. Se continúa con la revisión de los temas que los participantes habrán de realizar en casa y posteriormente se aborda el tema de la semana mediante exposición oral, juegos educativos y juegos de intercambio de rol. En la sesión de los padres se aborda el mismo tema, enfatizando los mensajes dados a los niños y solicitando su colaboración.

En el taller participan activamente profesionales del servicio de Pediatría y de la sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital General de Ciudad Real.

OBESIDAD INFANTIL

El problema de la obesidad infantil es el trastorno nutricional más frecuente en las sociedades desarrolladas. En España, el porcentaje de pequeños que la sufren alcanza al 25 por ciento, en niños con un promedio de diez años de edad.

En el caso de los varones, el porcentaje de niños con obesidad alcanza casi un 20 por ciento, cifra que llega al 25 por ciento, en el caso puntual de los varones de 10 años. Las niñas, por su parte, registran un 15 por ciento entre los 6 y 10, mientras que entre las de 10 años, un 19 por ciento de ellas padecen esta enfermedad.

Estos resultados son los primeros resultantes del programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad), desarrollado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN).

En la última Jornada Nacional sobre Obesidad y Factores de Riesgo Cardiovascular, se diagnosticó la obesidad infantil como una enfermedad emergente ya que la incidencia de la obesidad infantil se ha triplicado y actualmente hay tres veces más niños obesos de los que había hace 15 años.

La obesidad en la infancia compromete la salud de los niños y se pueden diagnosticar problemas como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, y niveles altos de colesterol. Aparte de eso, los niños pueden desarrollar problemas psicológicos ya que las bromas, la intimidación, o el rechazo por parte de sus iguales, pueden llevarles a que tengan una baja autoestima, son marginados por el aspecto que tienen, y todo ese cuadro puede generar la aparición de trastornos alimentarios como la bulimia, la anorexia y la depresión.