



La obesidad en la infancia y en la adolescencia es un problema grave de salud y España es, a este respecto, un líder mundial. La mayor parte de los estudios muestran que la obesidad afecta a un 10 por ciento de los menores de 18 años de edad y el sobrepeso a un 20 por ciento. Muchos niños obesos presentan alteraciones que pueden dañar seriamente su salud presente y futura. Algunos desarrollan diabetes del adulto, a edades a las que antes no se diagnosticaba este tipo de enfermedad; otros tienen alteraciones del colesterol, otros muchos padecen hipertensión.

Frente a un niño obeso o gordito hay que consultar al médico, para que le haga una exploración completa y le mande una analítica y seguir sus indicaciones, según

los resultados obtenidos. Hay de todas formas una serie de normas muy claras y muy eficaces para prevenir o tratar el sobrepeso en los más jóvenes y que durante el verano son más fáciles de aplicar.

1. Nunca debemos de poner a un niño a dieta salvo en circunstancias excepcionales y menos si es una niña. El desencadenante

principal de una anorexia nerviosa es una dieta estricta. Lo que debemos hacer es corregir los defectos más graves de su alimentación, casi sin que se dé cuenta el interesado.

2. Hay que evitar el llamado «Embudo alimentario», es decir que solo se alimenten de una gran cantidad de unos pocos alimentos

JOSÉ ENRIQUE CAMPILLO
MÉDICO, CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGIA Y
EXPERTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

¿QUÉ HACER CON LOS NIÑOS GORDITOS?

 Para saber más: www.mono_obeso.typepad.com



diferentes. Hay que aumentar la variedad de su alimentación todo lo más que seamos capaces, sobre todo en el capítulo más difícil en esas edades como son las frutas, las verduras y las hortalizas.

3. Debemos procurar reducir en la alimentación de los niños las grasas saturadas y esas otras grasas tan dañinas que cada vez abundan más en los alimentos preparados, las grasas trans. Les voy a poner un ejemplo. Si un niño bebe un litro de leche entera al día, son unas 600 kcal; si su madre le unta margarina en el bocadillo de la mañana y en el de la tarde, son otras 400 kcal y si se come una bolsa de patatas fritas, gusanitos o similares, son otras 500 kcal. Solo con esos tres alimentos el niño ha ingresado en su organismo 1500 kcal., además de la peor calidad.

4. Muchos de los sobrepesos y de las obesidades de los más jóvenes son consecuencia de la resistencia a la insulina y del exceso de insulina circulante. Por eso en los niños con sobrepeso hay que evitar que consuman dulces, golosinas y todos los alimentos de elevado índice glucémico tanto entre horas, como durante las comidas.

5. Una de las causas fundamentales del sobrepeso en la infancia es el sedentarismo. Hoy los niños apenas juegan ¿Recuerdan ustedes las dos horas diarias que pasaban de pequeños saltando a la comba o jugando al fútbol o al escondite? Aprovechen el verano para que los niños hagan la mayor cantidad de ejercicio posible y procuren crearles el gusto por el juego y el deporte.