



O.J.D.: 179285
E.G.M.: 748000
Tarifa: 16299 €
Área: 996 cm² - 90%

Obesidad y diabetes en la infancia

Los malos hábitos de alimentación y la falta de actividad física en los más pequeños provocan cada vez más casos de obesidad infantil, una dolencia que aumenta el riesgo de padecer enfermedades como hipertensión arterial, artrosis o diabetes.



Nuestro ritmo de vida ha cambiado. En la sociedad actual, el sedentarismo y la alimentación rápida y poco equilibrada están provocando que aumenten los casos de sobrepeso y obesidad de manera alarmante. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el mundo hay unos 1.500 millones de adultos con sobrepeso, de los cuales 500 millones son obesos. La OMS advierte que estos desequilibrios físicos representan el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo.

Los casos de sobrepeso y obesidad no sólo se incrementan en la población adulta. Cuarenta millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso en 2010, según datos de la OMS. Los más pequeños pasan cada vez más horas delante de la pantalla de la televisión o del ordenador, realizan menos actividad física al aire libre e ingieren cada vez más alimentos hipercalóricos,

pericos en grasas, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes beneficiosos para la salud. Este fenómeno se hizo evidente en Estados Unidos en la década de los 90. En Europa, el aumento del sobrepeso y la obesidad infantil es algo más reciente.

El resultado no es únicamente el sobre peso o la obesidad, ya de por sí problemáticos, sino el riesgo de padecer enfermedades como la hipertensión arterial,

la artrosis o la diabetes tipo 2. Unas dolencias que hace pocas décadas estaban reservadas a personas de edad adulta.

SOBREPESO Y OBESIDAD

► **La obesidad** es el incremento de peso debido al aumento de las reservas de grasa por encima de lo considerado normal, en función de las características individuales del individuo, como la altura, corpula-

lencia, edad y sexo. Según datos del Departament de Sanitat de la Generalitat de Catalunya, un 14,5% de la población española padece obesidad, y más de la mitad de la población tiene exceso de peso.

► **Para calcular** si una persona tiene un peso saludable, sobre peso u obesidad, se utiliza el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso entre la altura al cuadrado. Entre 18,5-25, se considera

que la persona está en situación de normopeso o peso saludable; entre 25-30, se encuentra en riesgo de sobre peso; entre 30-35, la persona es obesa en grado 1; entre 35-40, es obesa en grado 2; y si se superan los 40, se sufre obesidad de grado 3 o mórbida.

Una de las muchas consecuencias de la obesidad es el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

DIABETES

► **La diabetes** se define, de forma muy coloquial, como un nivel elevado de azúcar en sangre, producido por una baja **producción de insulina** o por resistencia a ella. Cuando comemos, la glucosa, un azúcar que es fuente de energía para el cuerpo, entra en el torrente sanguíneo. El páncreas produce insulina, que transporta la glucosa de la sangre a los músculos, la grasa y las células hepáticas, donde puede utilizarse como energía. Si no se produce suficiente insulina, o las células no responden como debe-

Evitar el sobrepeso y la obesidad

Alimentación equilibrada: tres comidas principales y tres complementarias; beber mucha agua; incluir verduras y legumbres en dos comidas principales, así como dos o tres piezas de fruta y dos o tres lácteos al día; comer todo tipo de carne, evitando las grasas; limitar la ingesta de bebidas refrescantes, dulces, bollería, chucherías, helados, pasteles y comida rápida; implicar a los niños en la elaboración de las comidas.

Actividad física frecuente: caminar y subir escaleras en los desplazamientos diarios; escoger actividades extraescolares que sean físicamente activas; limitar el tiempo delante de la televisión, la consola y el dedicado a otros juegos sedentarios.

rían a esta hormona, la glucosa permanece en la sangre, produciéndose la hiperglucemia.

► **Existen dos tipos principales de diabetes.** La tipo 1, que puede aparecer a cualquier edad, pero se presenta con mayor frecuencia en niños, adolescentes o adultos jóvenes hasta los 30 años, se manifiesta cuando el cuerpo no produce insulina. La causa exacta aún se desconoce, aunque los expertos trabajan sobre una base genética.

► **La diabetes tipo 2**, a la que corresponden la mayoría de casos de esta enfermedad, es conocida como la **diabetes del adulto**, pues afecta, en su mayoría, a personas de más de 40 años, aunque ahora se está diagnosticando cada vez más en niños y adolescentes debido a las altas tasas de obesidad. En esta clase de diabetes, el cuerpo produce insulina, pero no funciona como debería. Los **síntomas** de la diabetes son visión borrosa, sed excesiva, fatiga, necesidad de orinar frecuentemente, hambre y pérdida de peso. No obstante, muchos pacientes con diabetes tipo 2 no presentan síntoma alguno, aun teniendo niveles altos de azúcar en sangre, porque la enfermedad se desarrolla muy lentamente.

CAUSA Y EFECTO

La mayoría de personas que padecen diabetes tipo 2 tienen **problemas de sobrepeso**. Tal y como explica la doctora Marta Ramon, jefa de la Unidad de Obesidad y Diabetes tipo 2 de la sección de Endocrinología del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona: "La obesidad provoca una serie de cambios en nuestro cuerpo que producen cierto grado de resistencia a la insulina. Este estado hace que el páncreas trabaje mucho para poder producir suficiente insulina para contrarrestar esta resistencia. Dicha situación, combinada con una ingesta excesiva de azúcares, provoca que el páncreas 'se agote', y ya no sea capaz de producir la insulina necesaria". Para la doctora Ramon, está más que demostrado que la obesidad infantil es la causa de que haya aumentado el número de enfermos de **diabetes tipo 2 en edad temprana**. "Desde hace mucho tiempo sabemos que la obesidad es un factor de riesgo importante para

desarrollar diabetes tipo 2 en adultos. En las últimas décadas, con el aumento de las cifras de obesidad infantil, hemos constatado que esto también ocurre en la infancia, aunque con menos frecuencia".

La diabetes tipo 2 en la edad pediátrica sigue siendo poco frecuente, ya que la mayoría de casos se producen en la adolescencia. "Además de la edad, durante la pubertad se producen cambios hormonales

que contribuyen al aumento de la resistencia a la insulina", comenta la doctora Ramon. "Sin embargo, en obesidades importantes en niños con predisposición genética, nos empezamos a encontrar casos de diabetes tipo 2, incluso por debajo de los 10 años."

El componente genético en la diabetes tipo 2 juega un papel muy importante en el desarrollo de la enfermedad, ya que la mayoría de casos que se producen en la infancia o adolescencia tienen antecedentes familiares. "Sin embargo, la obesidad y los malos hábitos son los factores determinantes para desarrollar diabetes en edades tan tempranas. Los buenos hábitos alimentarios y la realización de ejercicio previenen la obesidad y, cuando menos, retrasan la aparición de diabetes tipo 2", concluye.

M. Sáez

¿Cuándo hay que actuar?

El Departament de Sanitat de la Generalitat de Catalunya aconseja consultar con el pediatra si, entre los 4 y 8 años, nuestro hijo presenta indicios de sobre peso u obesidad. Si a los 8-9 años, tiene exceso de peso, hay que ser más radical, ya que, a partir de esa edad, es más difícil revertir el proceso que lo llevará hacia la obesidad y los trastornos de salud asociados. Los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física deben ser graduales, pero manteniendo una firme determinación para que el niño/a los cumpla.

Una nueva pandemia

La doctora Marta Ramon lo tiene claro. "La obesidad y sus complicaciones, como la diabetes, representan uno de los grandes problemas sanitarios a los que se enfrenta la salud pública en todo el mundo. La nueva epidemia ahora es la obesidad infantil, donde empezamos a encontrar ya complicaciones como la diabetes. Y más preocupante es que, mientras no logremos estrategias más eficaces de prevención, la mayoría de estos niños obesos se convertirán en adultos obesos y un porcentaje elevado, en diabéticos.