



# La enfermedad del s.XXI Obesidad infantil

**P**ara muchas familias, el tener un hijo gordito, con unos mofletes sonrosados, es motivo de alegría porque piensan que el niño está sano y fuerte. Los expertos en nutrición infantil no piensan igual. Esos mofletes sonrosados pueden indicar que el niño sufre sobrepeso o, incluso, obesidad.

+ información en el interior

**UNO DE CADA CUATRO NIÑOS ESPAÑOLES ES OBESO O TIENE SOBREPESO**

# Obesidad infantil: la plaga de nuestro tiempo



Para muchas familias, el tener un hijo gordito, con unos mofletes sonrosados, es motivo de alegría porque piensan que el niño está sano y fuerte. Los expertos en nutrición infantil no piensan igual. Esos mofletes sonrosados pueden indicar que el niño sufre sobre peso o, incluso, obesidad, algo que está reñido directamente con la salud. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI.

Los niños obesos y con sobre peso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen asimis-

mo muchas más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades como la diabetes y

las enfermedades cardiovasculares. Prevenir y tratar los problemas de peso desde la niñez es fundamen-

tal para evitar que estos trastornos y las enfermedades asociadas a los mismos disminuyan la calidad de vida de la población. Los datos indican que en la actualidad, uno de cada cuatro niños españoles es obeso o tiene problemas de sobre peso.

Aunque hay que distinguir entre el sobre peso y la obesidad (una persona tiene sobre peso cuando su índice de masa corporal entre 25 y 29,9, y es obesa cuando supera los 30) tanto una cosa como la otra son perjudiciales para la salud y en el caso de los niños pueden condicionar su calidad de vida futura.

**Una combinación de factores**

La obesidad infantil, aunque puede estar originada por una enfermedad genética endocrina, en el 99% de los casos se produce como resultado de la combinación de una serie de factores ambientales (una dieta inadecuada y sedentarismo), genéticos (los niños

**E**l sobre peso y la obesidad son el sexto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen alrededor 3,4 millones de personas.

cuyos padres son obesos tienen un riesgo mayor de padecer el trastorno) y psicológicos (cuando se utiliza la comida para compensar problemas emocionales, estrés o aburrimiento).

**Ambientales**

Una dieta hipercalórica, con abuso de alimentos ricos en grasas y azúcares, y que suponga una ingesta energética superior

a las necesidades reales durante largos períodos de tiempo, tiene como consecuencia un importante incremento de la grasa corporal. Ver la televisión es un importante factor de riesgo para desarrollar obesidad porque, además de tratarse de una actividad sedentaria que sustituye otras en las que sí se consume energía, facilita que se siga comiendo, e incluso se imite a personajes con malos hábitos alimentarios. El ordenador y las consolas suman horas al sedentarismo infantil, especialmente a partir de los siete o ocho años, y han sustituido a otras actividades como juegos y deportes al aire libre, que ayudaban a mantener el equilibrio entre el consumo de calorías y el gasto de energía.

#### Genéticos

El riesgo de que un niño sea obeso aumenta considerablemente cuando sus padres lo son (tiene cuatro veces más posibilidades de desarrollar obesidad si uno de sus padres es obeso, y ocho veces más si ambos progenitores lo son). Sin embargo, en esta ecuación no solo interviene la herencia genética (facilidad para aumentar de peso, inadecuada distribución de la grasa corporal...), sino el estilo de vida de la familia como la preferencia por determinados alimentos o formas de cocinarlos que incrementan la ingesta calórica, así como un escaso gasto de energía debido a poca o nula actividad física.

#### Psicológicos

En ocasiones, tanto niños como adultos, buscan en la comida una recompensa, una forma de mitigar sus carencias y frustraciones. Pueden comer cuando se sienten tristes o inseguros, para olvidar sus problemas, por estrés o por aburrimiento. Los alimentos elegidos suelen aportar poco valor nutritivo y muchas calorías (dulces y chucherías, aperitivos como patatas fritas industriales y similares...). En estos casos, además, los niños pueden estar imitando las conductas que han observado en sus mayores.

#### Los padres tienen la palabra

La prevención de la obesidad infantil debe comenzar en los primeros años de vida del niño, ya que unos correctos hábitos alimenticios y un estilo de vida saludable, inculcados desde la infancia, son más fáciles de mantener durante la adolescencia y la edad adulta, constituyendo las mejores armas para evitar el sobrepeso. La escuela puede jugar un importante papel en la prevención de la obesidad ofreciendo a los niños información sobre los aspectos nutricionales de los alimentos y cuáles son los hábitos alimentarios que deben adoptar para mantener una

buenas salud, pero la responsabilidad recae por encima de todo en los padres. Los consejos que tienen que tener en cuenta los padres respecto de la alimentación de sus hijos son principalmente los siguientes:

-Acostumbrar a los niños, desde pequeños, a tomar fruta o yogur de postre en vez de dulces.

-Cuidar de que el desayuno sea abundante y completo. Asimismo, hay que distribuir las comidas a lo largo del día en cuatro o cinco tomas.

-Comer en familia siempre que sea posible para supervisar lo que come el niño (además de cuánto).

-Evitar los restaurantes de comi-

**L a obesidad infantil, aunque puede estar originada por una enfermedad genética endocrina, en el 99% de los casos se produce como resultado de la combinación de una serie de factores ambientales, genéticos y psicológicos**

da rápida en caso de que se coma fuera de casa.

-Optar por fruta, lácteos o bocadillos como merienda, en lugar de la recurrente bollería industrial.

-Limitar el consumo de los típicos refrescos azucarados, sobre todo durante las comidas, porque además de engordar, sacian al niño temporalmente, por lo que este deja de comer alimentos sanos..

-No utilizar nunca los alimentos como recompensa o castigo.

-Acostumbrar al niño a jugar al aire libre y a permanecer activo, reduciendo así las horas dedicadas a la televisión, videojuegos, y otras actividades sedentarias que no favorecen el buen estado físico. ■

