

El sedentarismo, una de las causas que explican el preocupante auge de la obesidad infantil

Demasiada tele, poco deporte

YOLANDA RUIZ DEL PRADO

Continuamos hoy con el tema sobre la obesidad infantil que iniciamos la semana pasada. Otro factor que determina la aparición de obesidad en niños y adolescentes es el sedentarismo. En la vida diaria los niños hacen poco ejercicio, acuden al colegio en transporte público o en coche, y realizan pocas actividades al aire libre, y pasan más tiempo en casa o haciendo actividades más sedentarias. La escasa actividad física, el tiempo que los niños pasan frente al televisor o consolas y que suele ir asociado además a la ingesta de dulces, "picoteo", etc favorecen el aumento de peso.

Hay un 19,67 % de la población infantil que no hace ningún ejercicio o deporte en su tiempo libre, y un 40,94 % que lo hace ocasionalmente. En la Rioja estos porcentajes alcanzan el 23,78 y 34,07 % según datos del Instituto Nacional de Estadística en 2006, siendo más frecuente entre las niñas y en el grupo de edad entre 10 y 15 años.

Si valoramos las horas de televisión, entre semana, un 15,95 % de los niños ven más de tres horas la televisión y el 38,62 % más de 3 horas en fin de semana, cifras que aumentan con la edad. Igual ocurre con los videojuegos, ya que entre semana un 6,09 % de niños dedican más de 3 horas a los videojuegos y consolas, y 20,80 % más de tres horas en fin de semana.

Por tanto los malos hábitos alimentarios y el estilo de vida sedentario son los factores que favorecen la obesidad. Es importante la prevención ya que la obesidad puede generar en los niños problemas similares a los que provoca en el adulto. Altera el metabolismo de los lípidos circulantes en el torrente sanguíneo, lo que produce una serie de alteraciones en los vasos sanguíneos que asocia a enfermedades cardiovasculares, como la enfermedad coronaria. Numerosos estudios han confirmado la asociación entre la ganancia ponderal, el porcentaje de grasa corporal, alteraciones en los niveles sanguíneos de glucosa y colesterol y la hipertensión arterial. Estas alteraciones son lo que se conoce como síndrome



MALOS HÁBITOS. Es importante la prevención antes de la edad adulta.

EL ESPECIALISTA

Yolanda Ruiz del Prado es especialista en Pediatría.



Signos y síntomas

Y. L. P.

Además de las complicaciones que ya hemos descrito, y aunque en líneas generales parece que la obesidad se tolera muy bien durante la infancia, pueden aparecer signos y síntomas que muchas veces son el principal signo de consulta, además de la repercusión psicosocial que tiene sobre el niño. Pueden aparecer alteraciones cutáneas como estrías y áreas de piel oscura en axilas e ingles. La obe-

sidad favorece los problemas ortopédicos como pies planos, escoliosis, dolor en las extremidades, etc.

También pueden aparecer problemas gastrointestinales, hepáticos, litiasis, etc, y problemas endocrinológicos como aumento del tamaño del pecho, aceleración del crecimiento y maduración ósea. A veces se observan problemas ginecológicos siendo el ovario poliquístico más frecuente entre adolescentes obesas. A estos se añaden

la repercusión psicológica, que hace que el niño obeso sea a veces introvertido y tímido, con dificultad para relacionarse con los otros niños de su edad y a veces evite participar en actividades en grupo y deportes, favoreciendo a su vez el sedentarismo. Se ha comprobado que las tasas de victimización por los compañeros, autoestima baja y depresión son más altas entre niños inactivos. Por todo esto consideramos importante la prevención de la obesidad y su tratamiento para evitar las complicaciones derivadas de esta.

me metabólico, que se define como un conjunto de factores clínicos que asociados incrementan el riesgo de enfermedad cardiovascular y de diabetes tipo 2. Estos factores incluyen obesidad abdominal, alteraciones en los lípidos, hipertensión, intolerancia a la glucosa y resistencia a la insulina.

Dieta inadecuada

Una dieta inadecuada, rica en grasa, determina una elevación importante de los niveles de colesterol y consecuentemente del riesgo cardiovascular. Tanto han cambiado los hábitos de nuestros niños en las dos últimas décadas, que actualmente un 22% de los niños tiene cifras altas de colesterol (más de 200 mg/dL). Existen familias en que los niveles de colesterol están elevados por un factor genético. En todos los casos, familiares o no el tratamiento indicado es el control de la dieta y la disminución de la ingesta de grasa junto con el ejercicio físico para prevenir la formación de placas de arterosclerosis que se pueden observar ya en edades precoces.

La hipertensión arterial es otra consecuencia de la obesidad y aparece hasta en un 3% de los niños. Es importante el papel del pediatra para vigilar las cifras de tensión arterial en las revisiones. La asociación de estas patologías es cada vez más frecuente en la infancia. Según sus estimaciones, en el año 2020 se habrá cuadruplicado la incidencia de diabetes tipo II en la población infantil. Uno de cada cuatro niños obesos en edad escolar (entre 6 y 12 años) desarrolla este síndrome metabólico, una enfermedad propia de los adultos que se adelanta casi 40 años por una causa clara: la obesidad infantil. Así se desprende de una investigación llevada a cabo por el catedrático del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, Ángel Gil Hernández, quien advierte de que este síndrome provoca en los niños hipertensión arterial, resistencia a la insulina y, a la larga, diabetes tipo II, una enfermedad que lleva asociadas numerosas patologías cardiovasculares.