



SALUD **Mibebé y yo**

# OBESIDAD EN LOS NIÑOS: CÓMO PREVENIRLA

EN ESPAÑA, EL NÚMERO DE NIÑOS CON SOBREPESO ESTÁ AUMENTANDO.  
TE PROPONEMOS UNAS MEDIDAS PARA ADOPTAR UNA CORRECTA PREVENCIÓN.

**Y**a se ha convertido en un problema global: en Estados Unidos, uno de cada cuatro niños sufre sobrepeso y, en nuestro país, son también los jóvenes los que tienen más problemas con la báscula: aproximadamente, el 12 por ciento sufre sobrepeso, mientras que el 14 por ciento se encuentra en una situación de obesidad propiamente dicha. Son datos alarmantes, puesto que estos pequeños no sólo son más propensos a sufrir enfermedades (sobre todo, de tipo metabólico) desde la más tierna infancia, sino que continúan siendo obesos en la edad adulta, con el consiguiente riesgo de sufrir patologías más graves, que inciden en la calidad de vida.

## LAS DIFERENTES CAUSAS

¿Cuáles son los motivos que originan el rápido aumento de la obesidad en todo el mundo

LA OBESIDAD FAVORECE  
LA APARICIÓN  
DE MUCHAS ENFERMEDADES



y, en particular, en las franjas juveniles de la población?

- **No en vano, cuando se habla de sobrepeso,** se indica un trastorno multifactorial, relacionado con la alimentación, el sedentarismo y diferentes factores socio-ambientales, psicológicos y genéticos.

- **El hecho de que uno o los dos progenitores sean obesos representa un factor de riesgo importante para la aparición del problema en un niño.** Se ha demostrado que las probabilidades de heredar el sobrepeso oscilan entre el 60 y el 70 por ciento. Sin embargo, el aumento tan rápido del número

de niños obesos no sólo pude achacarse a la predisposición genética. La situación es mucho más compleja.

- **Para obtener resultados concretos y duraderos en la prevención y el tratamiento de la obesidad, es preciso seguir una dieta alimentaria correcta, además, por supuesto, de realizar una actividad física continua.** Sin embargo, también hay que actuar en otros frentes al mismo tiempo. En primer lugar, se sitúa el ambiente familiar. Lo confirma Leonard Epstein, el estudioso anglosajón de la obesidad infantil más prestigioso. Epstein concede a la familia un papel determinante, no sólo para perder peso, sino tam-

bien para mantenerlo, un objetivo más difícil de alcanzar a largo plazo, puesto que comporta cambios en el estilo de vida y más actividad física para todos los miembros del núcleo familiar.

- **Por sí solas, las dietas sirven de poco. Si se obtienen resultados, no suelen ser muy duraderos.** El niño obeso lo es porque su estilo de vida y sus comportamientos alimentarios son erróneos, y es así, en gran medida, por la influencia del ejemplo que recibe de la familia. Por este motivo, hoy en día, se tiene de a intervenir en todos los ámbitos, prestando la atención adecuada tanto a los aspectos nutricionales, como a los motores y a los psicológicos.

## El IMC: ¿cómo calcularlo?

PARA CALCULAR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL, QUE ASOCIA EL PESO A LA ALTURA DEL INDIVIDUO, HAY QUE DIVIDIR EL PESO DEL NIÑO, EXPRESADO EN KILOS, POR EL CUADRADO DE SU ALTURA EN METROS (IMC = PESO EN KILOS/ALTURA EN METROS, ELEVADOS AL CUADRADO). EL RESULTADO SE INTERPRETA ASÍ:

- **SOBREPESO:** IMC ENTRE 25 Y 30.
- **OBESIDAD:** IMC ENTRE 30 Y 40.
- **OBESIDAD GRAVE:** IMC SUPERIOR A 40.



## ¿Cuáles son los riesgos de la obesidad precoz?

**A CORTO PLAZO:** ALTERACIONES ORTOPÉDICAS (COMO RODILLAS EN FORMA DE "X" Y PIÉS PLANOS), NEUROLÓGICAS, PULMONARES, GASTROENTEROLÓGICAS Y ENDOCRINAS, ASÍ COMO INSULINO-RESISTENCIA, HIPERTENSIÓN Y DIABETES DE TIPO 2.

**A MEDIO PLAZO:** DESARROLLO DE FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR A CAUSA DE ELEVADAS CONCENTRACIONES DE COLESTEROL EN LA SANGRE, ACOMPAÑADAS DE VALORES ELEVADOS DE LA PRESIÓN; ESCASA AUTOESTIMA Y UN DESARROLLO

PSICOFÍSICO ALTERADO; PERSISTENCIA DE LA OBESIDAD EN LA EDAD ADULTA.

**A LARGO PLAZO:** ARTERIOSCLEROSIS, DIABETES, ASÍ COMO AUMENTO DE OTRAS PATOLOGÍAS CONSIDERADAS GRAVES.



## LOS FACTORES DE RIESGO MÁS IMPORTANTES

¿Cuáles son los "signos premonitorios" que, hoy en día, se consideran más fiables para detectar el riesgo de obesidad en los más pequeños?

- Si el problema también afecta a los padres, como ya hemos dicho, el riesgo aumenta de manera relevante. Además, influye mucho el consumo de tabaco en el embarazo y la permanencia del niño, a los tres años, durante más de ocho horas a la semana delante del televisor, o dormir menos de diez horas por la noche.

- No obstante, el elemento más significativo es, quizás, el llamado "efecto rebote". Normalmente, a partir del año, el valor del IMC (Índice de Masa Corporal, un parámetro que expresa el estado de peso ideal) disminuye, hasta alcanzar el nivel mínimo alrededor de los cinco o seis años, para después recuperarse y aumentar. Un incremento del valor del IMC antes de los cinco años ("efecto rebote" precoz) se reconoce como un indicador de riesgo para el desarrollo de la obesidad.

## EL EJERCICIO ES MUY IMPORTANTE

El ejercicio físico, como parte de un programa completo y diversificado de reeducación alimentaria, puede resolver gran parte de los problemas provo-



## SALUD **Mibebé y yo**

cados por el sedentarismo y el exceso de peso corporal.

- **Sin embargo, no siempre la actividad física que se propone a los pequeños con tendencia a la obesidad respeta sus cánones de maduración psicofísica.** A menudo, no se tiene en cuenta la problemática específica del niño con sobrepeso, que, a causa de la masa corporal mayor de lo normal, tiene una presión arterial y una frecuencia cardíaca más elevadas, un consumo de oxígeno mayor y una sobrecarga de las articulaciones, sobre todo en perjuicio de las extremidades inferiores. A estos problemas, se añaden los debidos a la menor estimulación del sistema nervioso, a causa de la escasa movilidad debida al exceso de peso, que se ma-

nifiesta a través de una menor capacidad de coordinación y de resolución de las funciones motrices.

- Es importante recordar que, hasta los seis años, el niño debe practicar únicamente actividades motrices de base (como correr, saltar, caminar o trepar), y que el ejercicio físico debe ser lo más libre, lúdico y espontáneo posible. Al contrario que los adultos, los niños no desarrollan actividades físicas por el mero placer de hacerlo, sino que necesitan una gratificación inmediata: es decir, el deporte debe representar para ellos un juego divertido. No se puede, y no se debe, descuidar este aspecto.



**EL EJERCICIO FÍSICO PUEDE  
RESOLVER UNA PARTE  
DE LOS PROBLEMAS DEL SOBREPESO**

- Sin embargo, practicar ejercicio físico no basta: lo que se debe modificar es el estilo de vida por completo. Muchas veces, el niño va en coche del co-

legio a casa y, una vez allí, realiza una actividad programada por los adultos, para después volver a sus videojuegos y a la televisión. En cambio, deberíamos dar a nuestros hijos la posibilidad de realizar más actividades físicas, visitando espacios verdes en los que jugar con niños de su edad, yendo al colegio a pie, subiendo por la escalera en lugar de coger el ascensor y colaborando en pequeñas tareas domésticas. En la práctica, se debe intentar aumentar la motivación de los niños para realizar actividades físicas. Lo ideal sería que el estímulo se tradujese en un estilo de vida distinto, más dinámico, para toda la familia. El "valor del ejemplo" a través del comportamiento de los padres es importante, sobre todo para los niños menores de seis años.

## Calendario de actividades físicas para los más pequeños

### «REDUCIR EL SEDENTARISMO»

EVITAR PERMANECER SENTADO MÁS DE UNA HORA VIENDO LA TELEVISIÓN O JUGANDO CON VIDEOJUEGOS.

### «2-3 VECES A LA SEMANA»

A PARTIR DE LOS CINCO O SEIS

AÑOS, DESARROLLAR ACTIVIDADES PROGRAMADAS, COMO MINI-BÁSQUET, MINI-FÚTBOL, DANZA, GIMNASIA ARTÍSTICA O BIEN NATACIÓN.

### «3-5 VECES A LA SEMANA»

REALIZAR ACTIVIDADES AERÓBICAS DIVERTIDAS CON LOS AMIGOS: IR EN BICICLETA, CORRER, PATINAR, NADAR O CAMINAR A PASO RÁPIDO.

### «DIARIAMENTE»

USAR LAS ESCALERAS EN LUGAR DEL ASCENSOR, IR AL COLEGIO EN BICICLETA, BAJAR DEL AUTOBÚS UNA O DOS PARADAS ANTES, PASEAR CON EL PERRO, COLABORAR EN LAS TAREAS DOMÉSTICAS Y JUGAR CON LOS AMIGOS EN EL PARQUE.



Los niños deben tener la posibilidad de realizar más actividades físicas al aire libre

## LA “PIRAMIDE” DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Nunca es demasiado pronto para ofrecer a los niños un estilo de vida activo y para reducir las ocasiones de sedentarismo. La



SALUD **Mibebé y yo**

"pirámide de la actividad física", elaborada por el Instituto de Ciencias de la Alimentación de la Universidad "La Sapienza" de Roma (Italia), puede considerarse la representación de la distribución ideal de las actividades físicas durante la semana.

- La actividad física no programada, practicada en el transcurso de la jornada, constituye la base de la pirámide, porque contribuye de forma relevante a determinar el gasto energético global del niño y a favorecer un estilo de vida activo.
- Igualmente importante es realizar actividades de tipo aeróbico, como correr, nadar, ir en bicicleta, patinar e, incluso, caminar a paso rápido. Con un paseo de una hora, el pequeño quema una cantidad de calorías tres veces superior a las consumidas si pasa el mis-

**LA NATACIÓN ES UN DEPORTE  
MUY ACONSEJABLE  
SI AL NIÑO LE GUSTA EL AGUA**



mo tiempo viendo sus programas de televisión favoritos.

- A partir de los cinco años, estas actividades se pueden combinar con ejercicio físico programado, en el que el niño también pueda socializar, medirse con los compañeros, habituarse a interactuar con niños de su edad y seguir unas reglas.
- En la cima de la pirámide de la actividad física, se insiste en la importancia de la reducción del sedentarismo.

## ¿QUÉ DEPORTE PRACTICAR?

- Las actividades más beneficiosas para prevenir la obesidad son las aeróbicas, durante las cuales los músculos consumen oxígeno continuamente para obtener la energía necesaria para realizar un esfuerzo. Una duración de la actividad de 45-60 minutos puede determinar un gasto de 200-500 kcal. La frecuencia aconsejada es de dos o tres días a la semana, como mínimo, con una duración de 30 minutos al principio, para ir aumentando progresivamente, hasta llegar a una hora.
- Es importante tener en cuenta el estado de ánimo del niño con sobrepeso, empezando con programas suaves, para no desmotivarle. A veces, puede ser útil formar pequeños grupos deportivos de niños con los mismos problemas.
- No es preciso practicar un deporte específico, sino los más indicados para niños con sobrepeso, a partir de los cinco o seis años: patinaje, marcha, atletismo, natación, ciclismo y esquí de fondo. Con el patinaje, todo el cuerpo (desde las piernas al tronco y los brazos) quema calorías. Correr también es beneficioso, incluso para vencer el estrés y, por lo tanto, eliminar una de las causas que desencadenan la tendencia a la sobrealimentación. La natación está especialmente indicada, pero sólo para los niños que se sienten cómodos en el agua. De lo contrario, puede resultar contraproducente. El ciclismo permite quemar calorías sin sobrecargar las articulaciones. El esquí de fondo, al practicarse sobre un terreno "inestable", mejora de forma considerable la coordinación y el equilibrio. ☺

## El decálogo de la prevención

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, SE HA LLEGADO A LA CONCLUSIÓN DE QUE EL MEJOR TRATAMIENTO CONTRA LA OBESIDAD ES LA PREVENCIÓN. NUESTROS EXPERTOS NOS OFRECEN UN DÉCÁLOGO PARA PREVENIR EL RIESGO DE SOBREPESO. CONOZCÁMOSLO.

1. CONTROLAR EL PESO Y LA ESTATURA CON REGULARIDAD (CADA SEIS MESES).
2. REALIZAR CINCO COMIDAS AL DÍA, EVITANDO PICAR ENTRE HORAS.
3. CONSUMIR CINCO RACIONES DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA.
4. BEBER MUCHA AGUA Y REDUCIR EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS.
5. REDUCIR LAS GRASAS EN LA MESA, EN PARTICULAR, LOS EMBUTIDOS, LOS FRITOS, LAS SALSAS Y LOS DULCES.
6. EVITAR UTILIZAR LA COMIDA COMO "PREMIO".
7. DAR PREFERENCIA AL JUEGO AL AIRE LIBRE (AL MENOS, UNA HORA AL DÍA)
8. CAMINAR SIEMPRE QUE SE TENGА LA POSIBILIDAD.
9. REDUCIR LA "VIDEODEPENDENCIA" DURANTE EL TIEMPO LIBRE: COMO MÁXIMO, DOS HORAS AL DÍA.
10. PRACTICAR EJERCICIO CON REGULARIDAD, RECORDANDO QUE LO IMPORTANTE ES DIVERTIRSE.

