

Hojas de Referencia para Padres

Sobrepeso y Obesidad

La obesidad no es un problema que sólo sufren los adultos. El aumento tan dramático de casos entre niños se ha convertido en una perturbadora epidemia nacional y en una preocupación de salud pública que merece nuestra atención. En EE.UU., un 10 por ciento de niños entre 5 y 17 años de edad están obesos y más de 30 por ciento tienen sobrepeso (*International Obesity Task Force, 2004*). Los niños con sobrepeso son más propensos a convertirse en adultos con sobrepeso.

¿Cuándo Está un Niño Obeso?

Una persona está obesa cuando tiene una acumulación de grasa excesiva en proporción con su masa corporal. Para diagnosticar sobrepeso u obesidad se mide el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC es la proporción de peso en kilos por la altura en metros al cuadrado (kg/m^2). Existe el riesgo de sobrepeso cuando el IMC está entre el percentil 85 y el 95 dependiendo de la edad y el sexo, y sobrepeso u obesidad cuando el IMC supera el percentil 95.

¿Por qué hay niños con sobrepeso?

Hay casos en los que el sobrepeso se debe a un problema de genes o de salud. Pero las principales causas de la obesidad son malas costumbres alimenticias y poca actividad física. Cuando el niño consume más calorías de las que su cuerpo puede quemar, el cuerpo convierte las calorías extras en grasa que almacena. Todos tenemos grasa almacenada, pero acumular excesiva grasa causa sobrepeso.

¿Qué consecuencias tiene para la salud?

La obesidad infantil es un serio problema que causa problemas sociales y de salud que a menudo se prolongan hasta la edad adulta.

Peligros físicos producidos por el sobrepeso. Se ha producido un aumento alarmante de casos de diabetes tipo 2 entre niños obesos, una enfermedad que normalmente sólo la padecían los adultos. Muchos niños obesos tienen los niveles de colesterol y de hipertensión arterial altos; estos son los factores de riesgo que producen enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales. También se dan muchos casos de problemas ortopédicos, enfermedades del hígado, asma y ciertos tipos de cáncer entre los niños obesos. Uno de los problemas más graves que pueden sufrir los niños obesos es la apnea del sueño (interrupción de la

respiración durante el sueño). En algunos casos esto puede producir problemas de aprendizaje o de memoria.

Problemas sociales y emocionales. Los niños con sobrepeso podrían experimentar más discriminación que los niños con problemas físicos. Los estudios demuestran que la obesidad puede dañar la salud mental de los niños. Los niños que con frecuencia sufren las burlas de otros podrían desarrollar una autoestima baja y sufrir problemas de aprendizaje y depresión.

¿Cuál es la mejor manera de ayudar a los niños a bajar peso?

Los tratamientos de obesidad infantil normalmente no se concentran en la pérdida de peso sino en disminuir o parar el aumento de peso; el propósito es permitir que el cuerpo se desarrolle durante meses o años hasta que el peso esté más en proporción con el tamaño del cuerpo. Tanto los padres como los proveedores de cuidado infantil pueden ser una gran ayuda para los niños con sobrepeso.

Actividad física. Se ha comprobado que fomentar el ejercicio físico para quemar calorías es más sano que disminuir el consumo de calorías, y es más divertido. Ofrezca a los niños con regularidad la oportunidad de hacer actividades físicas. Organice actividades en el interior o al aire libre y limite a dos horas al día o menos el tiempo que los niños pasan delante de la pantalla (de televisión, de computadora, de videoconsolas).

Dieta. Prepare comidas y meriendas nutritivas basadas en la Pirámide Guía de los Alimentos para niños. Es bueno que los niños consuman agua, fruta, vegetales, yogurt y meriendas bajas en grasas; reduzca al mínimo el consumo de meriendas grasientas o dulces, especialmente bebidas azucaradas como los refrescos. Nunca dé a los niños una dieta baja en calorías; disminuya la cantidad de grasas en los alimentos pero mantenga la cantidad de calorías aumentando el consumo de frutas, vegetales, cereales y pan.

Cambio de costumbres. Evite utilizar los alimentos como recompensas o castigos. Los niños deberían comer con toda la familia y se debería dar un buen ejemplo consumiendo una gran variedad de alimentos. No permita que los niños se burlen del tamaño o peso de otros niños. Las burlas pueden dañar a los niños emocionalmente y pueden causar una autoestima baja, depresión y aumento de peso en el futuro.


por A. Rahman Zamani, MD, MPH

Referencias

Normas por la Academia de Pediatría Americana: Pediatría Volumen 112 Número 2 Agosto 2003, Pág. 424-430.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Información sobre Obesidad y Sobrepeso (www.aap.org/obesity/family.htm)

Asociación Americana de Obesidad (www.obesity.org)



Proporcionada por California Childcare Health Program
Para más información, póngase en contacto con:
Línea de la Salud 1-800-333-3212

Distribuida por: