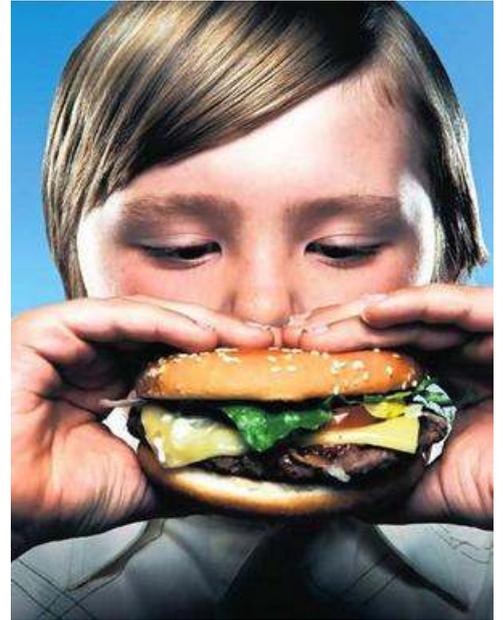


PROGRAMA DE GESTION PRO ACTIVA DE LA SALUD

OBESIDAD INFANTIL



Los hábitos y costumbres cambian constantemente. Los adelantos técnicos y tecnológicos proveen de facilidades a quienes pueden acceder a ellos permitiendo viajar más rápido, más cómodos, disfrutar de nuevas formas de entretenimiento, etc.

De la misma forma el ritmo de vida que llevamos, hace que muchas veces trabajemos más horas y en tareas que implican poco movimiento. Una alimentación demasiado rica en grasa, o que contenga una elevada cantidad de hidratos de carbono, sumado a una vida sedentaria nos genera un exceso de grasa corporal que no podemos quemar. Los niños siguen nuestras pautas alimentarias y suelen tomarnos como ejemplos para su actividad física, por ello si nos movemos poco y comemos mucho -y mal- nuestros hijos probablemente hagan lo mismo.

La obesidad infantil es un problema frecuente, y de acuerdo a información de la Sociedad Argentina de Pediatría, en nuestro país hay evidencia de una tendencia creciente de esta afección. En los últimos 10 años, tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo, la cantidad de niños obesos se ha triplicado, y en muchos de estos países esta patología se considera una epidemia. Ya en el 2004 se estimaba que en el mundo existían más de **22 millones de niños menores de cinco años obesos o con sobrepeso**. El peligro no radica sólo en un exceso o una cuestión estética. El niño obeso muy probablemente continúe con esa condición el resto de su vida, y esta enfermedad está asociada con el incremento de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, alteraciones esqueléticas, hipertensión arterial, inadaptación psicosocial, etc.

Las previsiones para el futuro con respecto a esta enfermedad son alarmantes. El año pasado en una entrevista realizada sobre un tema muy relacionado con la obesidad, la Dra. Liliana Graupera –nutricionista de la Clínica AMEBPBA- nos comentaba que las estimaciones indican que **para el 2025 el 50 % de la población será obesa** lo que traerá aparejado, entre varios problemas, la aparición de otra enfermedad: la diabetes, es decir la unión de diabetes y el peso excesivo.

¿CUÁNDO UN NIÑO ES OBESO?

Muchas madres erróneamente siguen manteniendo la idea que un niño gordito es un niño sano y que al ir creciendo, cuando dé “el estirón”, su peso se estabilizará normalmente. Esta es una idea que se viene arrastrando desde antes de nuestras abuelas, y que poco tiene que ver con la realidad. Para evitar la obesidad es conveniente que desde los primeros meses de vida los pequeños adquieran buenos hábitos alimentarios. Por otro lado, suele darse el caso de madres que no perciben el sobrepeso que tienen sus hijos, y mucho menos aún suponen que pueden ser ya obesos, lo que da como resultado una poca preocupación por el verdadero estado de salud de los pequeños y las consecuencias futuras que esto les acarreará.



Se considera que una persona sufre de esta afección cuando se presenta una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, y su peso se incrementa en más de un 20 % del peso ideal esperado para su talla y sexo. Si solamente hay un aumento del 10 % se está hablando de sobrepeso, estado que también representa un alerta ya que una cosa puede derivar en otra. Existen tablas de pesos y alturas, pero siempre es necesario utilizar un criterio inteligente ya que las mismas detallan cifras ideales, vale decir márgenes que señalarían casi la perfección, y bien sabemos que ésta no existe. Sin embargo, el índice de masa corporal sirve, y mucho, para orientarnos acerca del estado de nuestros niños. En el 50 por ciento de los casos, la edad de aparición de esta afección es antes de los dos

años, y el resto se da en las etapas vitales de mayor crecimiento físico como la pubertad y la adolescencia. Para ciertos especialistas, una sobrealimentación excesiva durante la infancia tiene una probabilidad de un 60/80 % que derive en un adulto con el mismo problema, sólo que en una persona desarrollada es mucho más difícil el camino de regreso.

¿CÓMO SE LLEGA A LA OBESIDAD?



Las causas de la obesidad infantil se encuentran en factores genéticos -vale decir a una predisposición que traemos desde el nacimiento- metabólicos y psicosociales a los que se suman condiciones ambientales inadecuadas. Los factores genéticos y metabólicos se manifiestan en la particular característica de acumular energía en forma de grasa, y la menor capacidad de liberarla en forma de calor. A estos condicionamientos en los niños que padecen este problema se suman los malos hábitos alimentarios y un estilo de vida que tiende a la inmovilidad y a la casi nula actividad física. Muchas veces sin siquiera registrar lo que estamos haciendo incitamos a nuestros hijos a permanecer en nuestros hogares sin movilizarse mucho, los llevamos y traemos en auto de los hogares de sus amigos, o de los lugares de reunión, o ellos mismos se plantan durante horas frente a la computadora, la TV o la consola de juegos. Esta marcada inactividad es -al entender de muchos profesionales- una de las causas del aumento y prevalencia de la obesidad en los últimos 20 años.

A ellos se suman la formación de hábitos alimentarios perniciosos como el saltar comidas, ingerir grandes cantidades en las últimas horas del día (lo que hará que no quememos las calorías incorporadas) y la incorporación de pseudo - alimentos con grandes cantidades de grasas o azúcares simples.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS?

Como mencionáramos al principio de este artículo, los niños con sobrepeso y obesidad corren serios riesgos de padecer diabetes Tipo 1 y 2 con hipertensión arterial y altos niveles de colesterol, problemas que en otras épocas afectaban solamente a personas adultas. El peso excesivo en estos pequeños cuerpos en

formación produce también problemas en los huesos, como por ejemplo en la aparición de diferentes grados de vencimiento del arco plantal, ya que solamente son suficientes 6,50 a 9 Kg. para provocar arcos planos o dolores en los pies de los chicos. El hígado, asimismo, también sufre las consecuencias de la alimentación deficiente y alto grado de acumulación de grasas. Al llegar a adulto el niño con obesidad corre el riesgo de persistir en este estado, con un incremento de todos estos problemas a los que pueden sumarse la aparición de artritis y hasta cánceres que puede llevarlo a una mortalidad prematura.



Los problemas psicológicos son otra arista que afecta directamente al niño obeso. La baja autoestima, la percepción de que su cuerpo no responde a los estándares de belleza imperantes, hace que sienta poco afecto por sí mismo a lo que contribuye la descalificación, la burla o el acoso de otros niños. Estas críticas la mayoría de las veces son muy reales, y en otras el niño obeso siente la mirada de los demás con una carga que el mismo le está sumando producto de lo mal que se siente por su condición. Sabemos que los más jóvenes suelen ser muy crueles con todo lo que es distinto, lo que puede conducir a desórdenes alimentarios graves como la anorexia y la bulimia. Los riesgos coronarios se encuentran entre los que más se incrementan con el aumento exagerado de peso.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

De acuerdo a la Sociedad Argentina de Pediatría, **la principal estrategia** para controlar la obesidad **es la prevención y el diagnóstico precoz**. No se trata de un problema exclusivamente individual, al abordarse debe contemplarse el tratamiento de toda la familia. Es fundamental tomar consciencia de la importancia de la incorporación de buenos hábitos de alimentación, y que conocer la composición de las comidas que ofrecemos a nuestros hijos ayuda a evitar futuras afecciones. Las porciones de los alimentos deben estar de acuerdo con los requerimientos energéticos de los niños ya que muchas veces el aumento de peso tiene que ver más con las grandes porciones que con el tipo de comida. Para los bebés se recomienda la lactancia materna exclusiva, al menos hasta los 4 meses, ya que el niño tiene mejor control de la ingesta. Su saciedad no tiene relación con el volumen si no con el tipo y

concentración del alimento que el pecho materno provee. Se debe tener cuidado con las grasas y azúcares refinados que componen mucha de la repostería industrial y las bebidas gaseosas. Para la dieta de un **adulto**, la incorporación de azúcar **no debe superar los 30/50 grs. diarios, pero una sola lata de bebida cola posee 35 grs.** aproximadamente, lo que supera la cantidad mínima necesaria para una persona. Las llamadas "Fast Foods", las comidas de las grandes cadenas de hamburguesas, tienen una cantidad enorme de calorías por bocado y no poseen fibras, entonces es más fácil de masticar y el cuerpo no tiene tiempo de manifestar que está saciado hasta que ya se incorporaron demasiadas calorías. La actividad física es necesaria para un buen desarrollo. Si un niño realiza una hora de ejercicio físico por día, baja un 10 % el riesgo de ser obeso. En cambio, **este riesgo aumenta un 12 % por cada hora de televisión que vea.**

Como vemos el abordaje de la prevención es una cuestión multidisciplinaria y que necesita de mucha atención por parte de los adultos. Pero el resultado lo vale, es la salud y el correcto desarrollo de nuestros hijos.

División Orientación y Difusión

