

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

Descripción general

La obesidad infantil es una afección de salud grave que afecta a niños y adolescentes. Es particularmente problemática porque el sobrepeso a menudo genera que el niño comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos, como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. La obesidad infantil también puede generar baja autoestima y depresión.

Una de las mejores estrategias para reducir la obesidad infantil es mejorar la alimentación y los hábitos de ejercicio de toda la familia. El tratamiento y la prevención de la obesidad infantil ayudan a proteger la salud de tu hijo ahora y en el futuro.

Síntomas

No todos los niños que tienen algunos kilos de más padecen sobrepeso. Algunos tienen una estructura corporal más grande que el promedio. Además, los niños suelen tener diferentes cantidades de grasa corporal en las diversas etapas del desarrollo. Entonces, es posible que no sepas si el peso es un motivo de preocupación solo con mirar a tu hijo.

El índice de masa corporal, que brinda una pauta del peso en relación con la estatura, es la medida aceptada de sobrepeso y obesidad. El médico de tu hijo puede ayudarte a averiguar si su peso pudiera ser un problema de salud usando gráficos de crecimiento, el índice de masa corporal y, si es necesario, haciendo otras pruebas.

Cuando consultar al médico

Si estás preocupado porque tu hijo está aumentando demasiado de peso, consulta con su médico. El médico tendrá en cuenta los antecedentes de crecimiento y de desarrollo, los antecedentes familiares de la relación entre peso y altura, y la ubicación de tu hijo en las tablas de crecimiento. Esto puede ayudar a determinar si el peso de tu hijo se encuentra dentro de un rango no saludable.

Causas

Los problemas relacionados con el estilo de vida (como hacer muy poca actividad y consumir alimentos y bebidas con muchas calorías) son los principales causantes de la obesidad infantil. Los factores genéticos y hormonales, sin embargo, también pueden influir.

Factores de riesgo

Muchos factores (generalmente combinados) aumentan el riesgo de tu hijo de tener sobrepeso:

- Alimentación. Comer con regularidad alimentos con muchas calorías, como comidas rápidas, productos horneados y refrigerios de máquinas expendedoras, puede hacer que tu hijo suba de peso. Los dulces y los postres también pueden causar aumento de peso, y cada vez más evidencia indica que los tragos dulces, como los jugos de frutas y las bebidas isotónicas, son los culpables de la obesidad en algunas personas.
- Falta de ejercicio. Los niños que no hacen mucho ejercicio tienen más probabilidades de subir de peso porque no queman tantas calorías. Pasar demasiado tiempo en actividades sedentarias, como mirar televisión o jugar a videojuegos, también contribuye al problema. Además, los programas de televisión suelen incluir anuncios de alimentos no saludables.
- Factores familiares. Si tu hijo viene de una familia con sobrepeso, tiene más probabilidades de subir de peso. Esto es cierto especialmente en un entorno donde siempre hay alimentos con muchas calorías y donde no se alienta la actividad física.
- Factores psicológicos. El estrés personal, parental y familiar puede aumentar el riesgo de un niño de padecer obesidad. Algunos niños comen de más para afrontar problemas o canalizar sus emociones (como el estrés) o para combatir el aburrimiento. Es posible que sus padres tengan tendencias similares.
- Factores socioeconómicos. En algunas comunidades, las personas tienen recursos limitados y poco acceso a los supermercados. Como resultado, suelen elegir comida semipreparada que no se echa a perder rápidamente, como comidas congeladas y galletas saladas y dulces. Además, las personas que viven en vecindarios de bajos ingresos suelen no tener acceso a lugares seguros donde hacer ejercicio.
- Ciertos medicamentos. Algunos medicamentos con receta médica pueden aumentar el riesgo de obesidad, por ejemplo, la prednisona, el litio, la amitriptilina, la paroxetina, la gabapentina y el propanolol.

Complicaciones

A menudo, la obesidad infantil trae complicaciones para el bienestar físico, social y emocional de un niño.

Complicaciones físicas

Las complicaciones físicas de la obesidad infantil pueden incluir:

- Diabetes tipo 2. Esta enfermedad crónica afecta la forma en que el organismo de tu hijo usa el azúcar (glucosa). La obesidad y un estilo de vida sedentario aumentan el riesgo de padecer diabetes tipo 2.
- Colesterol alto y presión arterial alta. Una dieta deficiente puede causar una o ambas afecciones en tu hijo. Estos factores pueden contribuir a la acumulación de placas en las

arterias causando que las arterias se estrechen y endurezcan, lo que puede provocar un ataque cardíaco o a un ataque cardíaco más adelante en la vida.

- Dolor articular. El peso extra causa un estrés adicional en las caderas y las rodillas. La obesidad infantil puede causar dolor y, a veces, lesiones en las caderas, las rodillas y la espalda.
- Problemas respiratorios. El asma es más frecuente en niños con sobrepeso. Estos niños también son más propensos a desarrollar apnea obstructiva del sueño, un trastorno potencialmente grave en el que la respiración del niño se detiene y comienza repetidamente durante el sueño.
- Enfermedad del hígado graso no alcohólico. Este trastorno, que generalmente no causa síntomas, hace que se acumulen depósitos grasos en el hígado. La enfermedad del hígado graso no alcohólico puede causar la formación de cicatrices y daño al hígado.

Complicaciones sociales y emocionales

Los niños con obesidad pueden experimentar provocaciones y acoso por parte de sus pares. Esto puede provocar la pérdida de autoestima y un riesgo elevado de depresión y ansiedad.

Prevención

Para ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo de tu hijo, puedes hacer lo siguiente:

- Dar un buen ejemplo. Hacer de la alimentación saludable y la actividad física regular un asunto familiar. Todos se beneficiarán y nadie se sentirá señalado.
- Tener a mano colaciones saludables. Las opciones incluyen palomitas de maíz sin mantequilla, frutas con yogurt bajo en grasa, zanahorias pequeñas con humus o cereales integrales con leche baja en grasa.
- Ofrecer nuevos alimentos varias veces. No te desanimes si a tu hijo no le gusta enseguida un nuevo alimento. Por lo general, se necesitan múltiples exposiciones a un alimento para que tenga aceptación.
- Elegir recompensas que no sean alimentos. Prometer dulces por el buen comportamiento es una mala idea.
- Asegúrate de que tu hijo duerma lo suficiente. Algunos estudios indican que dormir muy poco puede aumentar el riesgo de obesidad. La privación de sueño puede causar desequilibrios hormonales que conducen a un aumento del apetito.
- Asegúrate también de que tu hijo vaya al médico para realizarse los exámenes del niño sano al menos una vez al año. Durante esa consulta, el médico mide la estatura y el peso de tu hijo y calcula su índice de masa corporal. Un aumento significativo en el percentil

del índice de masa corporal de tu hijo en el transcurso de un año puede ser un posible signo de que está en riesgo de tener sobrepeso.

Diagnóstico

Como parte del control periódico del niño sano, el médico calcula el índice de masa corporal de tu hijo y determina en qué punto se encuentra en la tabla índice de masa corporal por edad. El índice de masa corporal ayuda a indicar si tu hijo tiene sobrepeso para su edad y para su estatura.

Mediante el uso del gráfico de crecimiento, el médico establece el percentil de tu hijo, es decir, cómo se compara tu hijo con otros niños del mismo sexo y edad. Por ejemplo, si tu hijo está en el percentil 80, significa que, comparado con otros niños del mismo sexo y edad, el 80 % tiene un índice de masa corporal menor.

Los puntos de corte en estos gráficos de crecimiento, establecidos por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ayudan a clasificar la gravedad del problema de peso de un niño:

- Índice de masa corporal entre los percentiles 85 y 94: sobrepeso
- Índice de masa corporal en el percentil 95 o superior: obesidad
- Índice de masa corporal en el percentil 99 o superior: obesidad grave

Debido a que el índice de masa corporal no considera aspectos como ser musculoso o tener una estructura corporal más grande que el promedio y dado que los patrones de crecimiento varían mucho según el niño, el médico también tiene en cuenta el crecimiento y el desarrollo de tu hijo. Esto ayuda a determinar si el peso de tu hijo es un problema de salud.

Además del índice de masa corporal y el peso de los gráficos de crecimiento, el médico también evalúa:

- Los antecedentes de obesidad en tu familia y los problemas de salud relacionados con el peso, como la diabetes.
- Los hábitos alimentarios de tu hijo.
- Su nivel de actividad.
- Otras enfermedades que pueda tener.
- Historial psicosocial, lo que incluye incidencias de depresión, alteraciones del sueño y tristeza y si tu hijo se siente aislado o solo o es objeto de hostigamiento.
- Análisis de sangre.

El médico de tu hijo podría solicitar otros análisis de sangre que pueden incluir:

- Prueba de colesterol.

- Examen de glucosa en la sangre.
- Otros análisis de sangre para verificar desequilibrios hormonales u otras afecciones relacionadas con la obesidad.

Algunas de esas pruebas requieren que tu hijo no coma ni beba nada algunas horas antes de realizárselas. Pregunta si tu hijo necesita ayunar antes de un análisis de sangre y, de ser así, durante cuántas horas.

Tratamiento

El tratamiento para la obesidad infantil depende de la edad del niño y si tiene otras enfermedades. El tratamiento suele incluir cambios en los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física del niño. En determinadas circunstancias, el tratamiento también puede comprender la toma de medicamentos o una cirugía para la pérdida de peso.

Tratamiento para niños con un índice de masa corporal entre los percentiles 85 y 94 (sobrepeso).

La American Academy of Pediatrics recomienda que los niños mayores de dos años cuyo peso se encuentre en la categoría de sobrepeso se sometan a un programa de mantenimiento para frenar el avance del aumento de peso. Esta estrategia permite que el niño crezca en estatura, pero no aumente de peso, de modo que, con el paso del tiempo, el índice de masa corporal disminuirá a un nivel más saludable.

Tratamiento para niños con índice de masa corporal en el percentil 95 o superior (obesidad)

A los niños de entre 6 y 11 años cuyo peso entra en la categoría de obesidad se los puede alentar a modificar sus hábitos alimenticios para perder peso gradualmente, no más de 1 libra (o alrededor de 0,5 kilogramos) por mes. A los niños más grandes y adolescentes que son obesos o gravemente obesos se los puede alentar a hacer una dieta para modificar sus hábitos alimenticios que apunte a una pérdida de peso de hasta 2 libras (o alrededor de 1 kilogramo) por semana.

Los métodos para que el niño mantenga el peso actual o adelgace son los mismos: el niño necesita llevar una dieta saludable, tanto en términos de tipo de alimentos como de cantidad, y aumentar la actividad física. El éxito depende, en gran parte, del compromiso de un adulto que lo ayude a hacer estos cambios.

Alimentación saludable

Los padres son los que compran los alimentos, preparan las comidas y deciden dónde se come. Incluso los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en la salud de tu hijo.

Prioriza las frutas y las verduras. Cuando vas de compras, reduce la cantidad de comida semipreparada, como galletas dulces, galletas saladas y comidas preparadas, que generalmente tienen un alto contenido de azúcar, grasas y calorías.

Limita las bebidas azucaradas. Esto incluye bebidas que contienen jugo de frutas. Estas bebidas proporcionan poco valor nutritivo y una gran cantidad de calorías. También pueden hacer que tu hijo se sienta demasiado lleno para comer alimentos más saludables.

Evita la comida rápida. Muchas de las opciones del menú tienen un alto contenido de grasas y calorías.

Compartan todos juntos la mesa para las comidas familiares. Haz que sea un momento para compartir novedades y contar historias. No permitas que tu hijo coma delante del televisor, la computadora o los videojuegos, ya que esto puede causar que coma más rápido y no se percate de la cantidad consumida.

Sirve porciones de tamaños adecuados. Los niños no necesitan tanta comida como los adultos. Comienza con una porción pequeña y tu hijo podrá pedir más si todavía tiene hambre. Permite que tu hijo coma hasta que esté lleno, incluso si eso significa que quede comida en el plato. Y, cuando salgan a comer afuera, recuerda que los tamaños de las porciones de restaurante muchas veces son demasiado grandes.

Actividad física

Algo fundamental para lograr un peso saludable y mantenerlo, especialmente en el caso de los niños, es la actividad física, ya que quema calorías, fortalece los huesos y los músculos, y ayuda a los niños a dormir bien en la noche y permanecer alertas durante el día.

Los buenos hábitos establecidos en la infancia ayudan a los adolescentes a mantener un peso saludable. Además, los niños activos tienen mayores probabilidades de convertirse en adultos que se mantendrán en forma.

Para aumentar el nivel de actividad de tu hijo:

- Limita el tiempo de televisión. El tiempo que tu hijo pasa frente a una pantalla recreativa, delante de un televisor, computadora, tableta o teléfono inteligente, se debe limitar a no más de dos horas al día para los niños mayores de 2 años. Los niños menores de 2 años no deberían pasar tiempo frente a una pantalla.
- Enfatiza la actividad, no el ejercicio. Los niños deben hacer actividad moderada a enérgica durante al menos una hora al día. La actividad de tu hijo no tiene que ser un programa de ejercicio estructurado; el objetivo es que se mueva. Las actividades de juego libre, como jugar al escondite, a la mancha o saltar la cuerda, pueden ser excelentes opciones para quemar calorías y mejorar el estado físico.
- Busca actividades que a tu hijo le gusten. Por ejemplo, si a tu hijo le interesa el arte, salgan a una caminata en la naturaleza para recoger hojas y rocas que pueda utilizar para hacer un collage. Si le gusta trepar, vayan al parque infantil o al muro de escalada del barrio más cercano. Si a tu hijo le gusta leer, entonces caminen o vayan en bicicleta a la biblioteca del barrio en busca de un libro.

Medicamentos

Se pueden recetar medicamentos a algunos niños y adolescentes como parte de un plan general de pérdida de peso.

Cirugía para adelgazar

La cirugía para perder peso puede ser una opción para los adolescentes gravemente obesos que no han podido adelgazar por medio de cambios en el estilo de vida. Sin embargo, como con cualquier tipo de cirugía, hay posibles riesgos y complicaciones a largo plazo. Analiza con el médico de tu hijo las ventajas y desventajas.

Es posible que el médico recomiende esta cirugía si el peso de tu hijo representa una amenaza mayor para la salud que los posibles riesgos de la cirugía. Es importante que todo niño que sea considerado para una cirugía para perder peso se reúna con un equipo de especialistas pediátricos, entre ellos un especialista en obesidad, un psicólogo y un dietista.

La cirugía para perder peso no es una cura milagrosa. No garantiza que un adolescente pierda el sobrepeso ni que pueda mantener un peso ideal a largo plazo. Además, la cirugía no reemplaza la necesidad de seguir una dieta saludable y hacer actividad física con regularidad.

FUENTE: Boletín de Pediatric Weight Management Clinic de Children's Center de Mayo Clinic.