

Obesidad Infantil

La obesidad infantil es una enfermedad grave que afecta a niños y adolescentes. Los niños obesos están por encima del peso normal para su edad y estatura.

La obesidad infantil es particularmente problemática debido a que el peso adicional suele provocar que los niños comiencen a tener problemas de salud que antes se consideraban exclusivos de los adultos, como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto. Muchos niños obesos también tienen obesidad en la adultez, especialmente si uno o ambos padres son obesos. La obesidad infantil también puede generar baja autoestima y depresión.

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

Síntomas

No todos los niños con kilos de más tienen sobrepeso u obesidad. Algunos niños tienen estructuras corporales más grandes que la estructura promedio. Además, los niños normalmente almacenan diferentes cantidades de grasa corporal en las distintas etapas de desarrollo. Por lo tanto, es posible que no sepas a simple vista si el peso es un problema de salud para tu hijo.

El índice de masa corporal (IMC), que proporciona una referencia de peso en relación con la altura, es la medida aceptada del sobrepeso y la obesidad. Se deben usar las tablas de crecimiento, el IMC y, si es necesario, otras pruebas para ayudarlo a determinar si su peso puede plantear problemas de salud.

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. Sin embargo, algunos factores genéticos y hormonales también podrían tener un papel importante. Por ejemplo, en investigaciones recientes, se ha descubierto que los cambios en las hormonas digestivas pueden afectar las señales que te hacen sentir que estás satisfecho.

Factores de riesgo

Muchos factores, que generalmente funcionan conjuntamente, aumentan el riesgo de que tu hijo tenga sobrepeso:

- > **Dieta.** Si tu hijo come alimentos con alto contenido calórico como comidas rápidas, productos horneados y bocadillos de máquinas expendedoras, puede aumentar de peso. Los dulces y los postres también pueden causar aumento de peso y cada vez hay más evidencia que apunta a las bebidas azucaradas, inclusive los zumos de fruta, como culpables de la obesidad en algunas personas.
- > **Falta de ejercicio.** Los niños que no hacen mucho ejercicio tienen más probabilidades de aumentar de peso porque no queman muchas calorías. También contribuye al problema pasar demasiado tiempo dedicado a actividades sedentarias, como mirar televisión o jugar videojuegos.
- > **Factores hereditarios.** Si tu hijo proviene de una familia de personas con sobrepeso, es más probable que suba de peso. Esto es especialmente cierto en un entorno donde siempre hay alimentos disponibles que son ricos en calorías y no se fomenta la actividad física.
- > **Factores psicológicos.** El estrés personal, parental y familiar puede aumentar el riesgo de un niño de padecer obesidad. Algunos niños comen en exceso para enfrentar los problemas o para lidiar con las emociones como el estrés o para combatir el aburrimiento. Sus padres pueden presentar tendencias similares.
- > **Factores socioeconómicos.** Las personas de algunas comunidades tienen recursos limitados y acceso limitado a los supermercados. Como resultado, es posible que compren comidas semipreparadas, que no se echen a perder rápidamente, como las comidas congeladas, las galletas saladas y las galletas dulces. Además, puede que las personas pertenecientes, a estratos sociales, con menores ingresos, tengan menos acceso a la actividad física en su entorno.

Complicaciones

La obesidad infantil puede tener complicaciones para el bienestar físico, social y emocional de tu hijo.

Complicaciones físicas

- > **Diabetes tipo 2.** Esta enfermedad crónica afecta la forma en que el cuerpo de tu hijo utiliza el azúcar (glucosa). La obesidad y un estilo de vida sedentario aumentan el riesgo de diabetes tipo 2.
- > **Síndrome metabólico.** Este grupo de enfermedades puede poner a tu hijo en riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes u otros problemas de salud. Las enfermedades incluyen presión arterial alta, azúcar en la sangre alta, triglicéridos altos, colesterol de lipoproteínas de alta densidad bajo ("bueno") y exceso de grasa abdominal.
- > **Colesterol alto y presión arterial alta.** Una mala alimentación puede hacer que tu hijo desarrolle una o ambas enfermedades. Estos factores pueden contribuir a la acumulación de placas en las arterias, lo cual puede hacer que las arterias se estrechen y se endurezcan, lo que podría conducir a un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular en el futuro.
- > **Asma.** Los niños con sobrepeso u obesos pueden tener más probabilidades de sufrir asma.
- > **Trastornos del sueño.** La apnea obstructiva del sueño es un trastorno potencialmente grave en el que la respiración de un niño se detiene y vuelve a comenzar repetidamente durante el sueño.
- > **Enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD).** Este trastorno, que generalmente no causa síntomas, hace que se acumulen depósitos de grasa en el hígado. La enfermedad del hígado graso no alcohólico, puede conducir a cicatrización y daño hepático.
- > **Fractura de huesos.** Los niños obesos, tienen más probabilidades de sufrir quebraduras de huesos que los niños con un peso normal.

Complicaciones sociales y emocionales

- > **Baja autoestima y ser objeto de intimidaciones.** Los niños, muchas veces, se burlan de sus compañeros con sobrepeso o los hostigan y, como resultado, estos sufren una pérdida de la autoestima y tienen un mayor riesgo de sufrir depresión.
- > **Problemas de comportamiento y aprendizaje.** Los niños con sobrepeso tienden a tener más ansiedad y menos habilidades sociales que los niños de peso

normal. Estos problemas podrían ocasionar que los niños que tienen sobrepeso, se comporten mal y causen alboroto en el aula o que se aíslen socialmente.

- > **Depresión.** La baja autoestima, puede crear sensaciones abrumadoras de desesperanza que pueden provocar depresión en algunos niños que tienen sobrepeso.