



**Cortos Vitales**  
Publicación de Láser Médica S.A.

## PREVINIENDO LA OBESIDAD INFANTIL



¿Usted sabía que la obesidad es una enfermedad crónica? ¿Que altera la salud de quien la padece y predispone a la aparición de otros trastornos crónicos como la hipertensión, la diabetes, o colesterol elevado?

La obesidad es una enfermedad seria, y cuando se da entre los niños, éstos sufren desde pequeños y durante muchos años sus consecuencias físicas, metabólicas, psicológicas y sociales.

Una situación que se ve reflejada no sólo en su salud sino también en su estado de ánimo.

Los padres son los encargados de dar el primer paso para evitar la obesidad en los hijos: educando a los hijos en buenos hábitos alimenticios desde pequeños. Será un paso fundamental, ¿Sabía usted por qué?

- Los cambios que se están dando en la alimentación y los nuevos estilos de vida son los principales desencadenantes de la obesidad y de su aumento en los últimos años.
- La infancia es la etapa de la vida en la que comienzan a establecerse los hábitos alimentarios y a partir de la adolescencia, estos hábitos adquiridos se hacen más resistentes al cambio.
- Es esencial actuar durante este periodo, la infancia, sobre la conducta alimentaria de niños y niñas, ya que las costumbres que adquieran en esta etapa van a ser determinantes de su estado de salud cuando sean adultos.

### **¡Como padre o madre, se es una pieza clave en la educación de los hábitos alimentarios!**

También se puede comprobar cómo una mala alimentación se ve reflejada en el peso del niño. Si la alimentación no cubre sus necesidades su peso será deficiente, y será excesivo, si toma más alimentos de los que su organismo necesita.

Si el niño no se alimenta adecuadamente durante un tiempo prolongado, su talla también puede verse alterada, sobre todo durante los primeros años de vida, aunque la talla es menos sensible a las deficiencias o excesos nutricionales.

## PREVINIENDO LA OBESIDAD INFANTIL



Compare el peso y la talla de su hijo o hija, teniendo en cuenta su edad en la tabla siguiente:

Los datos que se ofrecen a continuación son valores orientativos.

Su interpretación final ha de ser realizada por el pediatra o el médico, quien determinará si su hijo o hija presenta sobrepeso u obesidad.

### Peso para la talla de niños y niñas

Edad (años)	Niños		Niñas	
	Talla media (cm)	Peso en kilos (Obesidad)	Talla media (cm)	Peso en kilos (Obesidad)
6	115	27	114	28
7	120	32	120	32
8	126	35	126	37
9	132	38	132	41
10	137	43	137	46
11	142	49	142	52
12	147	54	148	57
13	153	62	154	63
14	160	71	157	67
15	165	79	158	68
16	171	83	160	69
17	174	86	161	68
18	176	87	161	67

## PREVINIENDO LA OBESIDAD INFANTIL



*Nota:* Esta tabla recoge los valores medios para la talla, en función de la edad y del sexo, así como el valor medio en kilos correspondiente a una situación de obesidad.

La dieta de niños y adolescentes se caracteriza por un consumo elevado de derivados lácteos (yogures, quesitos y postres lácteos), abuso de la carne (suelen consumir cada día), consumo elevado de papas fritas de bolsa y similares, consumo excesivo de zumos de frutas, de pasta y de panes especiales (de molde, bollos de leche...), galletas, dulces, refrescos azucarados y alimentos grasos en forma de quesos grasos, patés, mantequilla o similares; escaso consumo de legumbres, frutas y hortalizas.

Las dietas tradicionales están siendo reemplazadas por otras en las que abundan las grasas y azúcares

**¿Sabe cómo es la alimentación de su hijo?** Entre niños y adolescentes se da la combinación de factores perfecta para que desarrollen obesidad: una **alimentación inadecuada en cantidad y tipo de alimentos**, unida a la tendencia que muestran a hacer **menos actividad física** y el mayor tiempo que dedican a actividades sedentarias como ver televisión, o jugar a los videojuegos.

Aunque se sabe que los factores hereditarios influyen en el desarrollo de la obesidad, la genética humana no ha cambiado en tan poco tiempo; de ahí que los factores ambientales o del entorno (alimentación, actividad física, estilo de vida...) jueguen un papel primordial en la aparición y desarrollo de la obesidad, tanto en el niño como en la persona adulta.

El resultado de esta combinación de factores es que en tan solo 15 años se ha duplicado el número de niños y adolescentes obesos. Y lo más preocupante del tema es que la tendencia a aumentar de peso es ascendente.

La parte positiva de todo esto es que tanto los hábitos de alimentación como de estilo de vida se pueden modificar con una educación acertada, si bien es esencial que la educación esté dirigida desde los personajes clave implicados en la alimentación de los más pequeños: padres y madres, cuidadores, educadores, y medios de información.



**Cortos Vitales**  
Publicación de Láser Médica S.A.

## PREVINIENDO LA OBESIDAD INFANTIL



**Porque** está demostrado que si la obesidad del niño no se trata a tiempo es probable que la sufra cuando sea adulto. A esa edad, el tratamiento plantea mayores dificultades a nivel fisiológico o de modificación de conductas alimentarias inadecuadas.

**Porque** la obesidad es una enfermedad crónica y como tal está asociada a la aparición y desarrollo de diversas patologías (hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas articulares, depresión...).

Esta secuencia de enfermedades, que empieza ya a asomarse en la misma infancia, se acentúa cuando la persona es adulta. Las enfermedades reducen la calidad y la esperanza de vida de la persona que las sufre.

**Porque** un niño o una niña obesa sufre física y psicológicamente su exceso de peso, y esto último, entre otras cosas, se ve acrecentado porque la sociedad demanda cada vez más estar en forma, ser competitivos o imitar modelos atléticos y con unas medidas concretas.

Y para llegar a conseguir estos objetivos en muchos casos el peso de la persona es determinante.

**Porque** la obesidad tiene consecuencias sobre la salud física del niño: la obesidad le puede provocar problemas motrices, dificultad para respirar, trastornos cutáneos.

Además, la obesidad hace más probable que sufra diabetes, trastornos cardiovasculares (hipertensión y dislipemias o alteración de los niveles de colesterol y triglicéridos).

**Porque** la obesidad tiene consecuencias sobre la salud emocional del niño o de la niña: baja autoestima, aislamiento social, discriminación e incluso patrones anormales de la conducta que le pueden facilitar, junto con otros factores, a desarrollar una bulimia o una anorexia nerviosa.

**Porque** un niño obeso ve limitadas sus capacidades físicas a la hora de hacer cualquier tipo de ejercicio físico.



**Cortos Vitales**  
Publicación de Láser Médica S.A.

## PREVINIENDO LA OBESIDAD INFANTIL



**Porque** su tratamiento es posible y tiene recompensa: estar sano. Y en el tratamiento de la obesidad infantil, la clave está en la educación: en enseñarle al niño a comer de la manera más saludable y animarle a que haga ejercicio físico.

**Porque** es más fácil cambiar conductas negativas en los niños pequeños, que es cuando está estructurando su personalidad y sus patrones de conducta. Los errores dietéticos son más difíciles de cambiar cuando la persona es adulta... ¡Aunque no imposible!

Los hábitos alimentarios, gustos y preferencias hacia determinados alimentos, rechazos que se sienten hacia otros, o los caprichos de los padres,... Todo esto lo reflejan los hijos en su comportamiento hacia su alimentación.

Asimismo, los padres son quienes deciden qué se compra y qué alimentos hay en casa, y deciden quién les da la paga a los niños para que se compren chucherías o refrescos, por ejemplo.

Por ello, **enseñar la forma más sana de alimentarse requiere paciencia, esfuerzo y dedicación**, que en muchos casos comienza porque los padres mismos aprendan conceptos básicos sobre alimentación y nutrición.

Esto permite comprar los alimentos más sanos y nutritivos, y hacer los menús variados y equilibrados.