

La Obesidad Infantil y Nuestros Niños

Por Marisol Muñoz-Kiehlne, PhD y Rona Renner, RN

La palabra obesidad deriva del latín *obesus* que quiere decir "gordura en demasía." La obesidad se define como la acumulación excesiva de grasa corporal reflejada en un peso 20% mayor del recomendado según la edad, estatura, y sexo de la persona. Es decir, un bebé supuesto a pesar 25 libras, ya es obeso si pesa 30, una niña que debe pesar 50 libras, sería obesa si rebasa las 60, y un adolescente cuyo peso ideal es 100 libras se considera obeso si pesa 120.

La obesidad es la enfermedad que crece con mayor rapidez y la más amenazante en los EEUU. Los menores en Estados Unidos son los más obesos del mundo, y el 24% de ellos son niños Latinos. En California, casi un 30% de niños y adolescentes están obesos. Estas cifras se han más que duplicado en los últimos diez años. Los niños Latinos tienen más probabilidades de desarrollar obesidad que los niños anglosajones, aún desde la edad preescolar. La mitad de los adultos obesos eran obesos antes de los dos años, y gran parte de la otra mitad comienza a demostrar obesidad en la pubertad y adolescencia. Un 70% de los adolescentes con sobrepeso serán adultos obesos, y la cifra sube a 80% si su madre o padre son obesos.

Consecuencias:

- Consecuencias físicas: fatiga fácil, probables enfermedades cardiovasculares, hipertensión y hipercolesterolemia, diabetes tipo 2, enfermedades del hígado, problemas con huesos y articulaciones, artritis, apnea, madurez sexual prematura, riesgos mayores de cáncer.
- Consecuencias psicológicas: inseguridad, baja autoestima, discriminación escolar, marginación social, depresión, trastornos alimentarios (bulimia, comer compulsivamente).
- Causas:
- Predisposiciones biológicas (genéticas, hormonales), psicológicas (depresión, ansiedad, bulimia), ambientales (los ejemplos, estilos de vida, alimentos y elementos que rodean al niño en el hogar y la escuela) y socioeconómicas (familias de bajos ingresos tienden a consumir más comida chatarra dado el alto costo de comidas más sanas).
- Consumo excesivo de alimentos altos en grasa y azúcares (comida chatarra).
- Estilo de vida sedentario (mucho tiempo con TV, computadora, videojuegos).

Prevención:

- Conocer y responder a las predisposiciones biológicas, psicológicas, ambientales y socioeconómicas.
- Reducir el consumo de alimentos altos en grasa y azúcares (comida chatarra) y sustituirlos por alimentos nutritivos.
- Reemplazar el estilo de vida sedentario (tiempo con TV, computadora, videojuegos) por uno más activo.

Intervención:

Actividad Física:

1. Actividad física hasta el punto de sudoración por un mínimo de 1 hora al día.
2. Cambios cotidianos- caminar y usar escaleras en lugar de auto y elevador.
3. Tomar clases de baile o artes marciales.
4. Unirse a equipo deportivo o comprometerse a ejercitarse con amistades.
5. Reducir el tiempo de TV, computadora y juegos de video.

Alimentación Sana:

“Menos frituras, más verduras, y dulzura con mesura”

1. “De tal palo, tal astilla.” Los niños observan y hacen lo que ven hacer a los adultos, cuidado con “predicar la moral en calzoncillos.”

2. Lactancia en la infancia, y leches descremadas después de los 2 años.
3. Beber bastante agua (en lugar de jugos y bebidas azucaradas).
4. Desayunar a diario.
5. Hornear, asar, hervir, o cocer al vapor o en microondas en vez de freír.
6. Cocinar modificando las recetas aumentando el contenido nutritivo.
7. Ingerir 5 o más porciones de frutas y verduras diariamente.
8. Consumir productos bajos en grasa, y menos carnes, cremas, quesos, y dulces.
9. Reducir las bebidas gaseosas, los dulces y los cereales azucarados.
10. Escoger los alimentos más sanos al comer comida rápida y de máquinas.
11. Servir porciones según la edad y tamaño del niño.
12. Ofrecerle a los niños pequeños 5 o 6 comidas pequeñas a horarios fijos.
13. Evitar usar la comida como premio o como castigo para los niños.
14. Evitar forzar a los niños a comer todo lo que se les sirvió.
15. Consultar pediatras o nutricionistas si hay historial familiar de obesidad.

Libros:

- *Alimentos y nutrición para niños y jóvenes* (Janice Pratt VanCleave)
- *El ABC de la nutrición* (Francesca Fossas)
- *Gordito no significa saludable: Lo que toda madre Latina debe saber para criar niños más felices y saludables* (Claudia González Lourdes Alcaniz)
- *La nutrición puede determinar el futuro de tu hijo* (Edmundo Acacio)
- *Niños y el arte de hacerlos comer* (María Rosas)
- *Nutrición en la adolescencia y juventud* (Ana María Requejo y Rosa María Ortega)
- *Para que tus hijos coman bien* (José Luis Romero)