

El sobrepeso infantil, un problema que se puede prevenir

La prevalencia de la obesidad se ha incrementado en las últimas décadas, considerándose una epidemia global y siendo la enfermedad crónica no transmisible más prevalente en el mundo. Los niños y adolescentes no escapan a esta tendencia. Este fenómeno está asociado a profundos cambios socioeconómicos, tecnológicos, poblacionales y familiares que han ocurrido en el mundo en las últimas dos o tres décadas, tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo. Este aumento no sería dependiente en principio del control genético, sino que estaría relacionado fundamentalmente con cambios en el modo de vida o variación en cantidad y en composición de la dieta junto con los hábitos sedentarios.

Alimentación y Actividad física, los protagonistas del tratamiento

El objetivo primordial es **promover un estilo de vida que incluya una alimentación sana y variada y un patrón de actividad física regular para todo el grupo familiar.**

El primer desafío del tratamiento es lograr una alianza adecuada con el niño y su familia centrada en comprender la importancia que tiene para la salud. La intervención debe ser temprana ya que el riesgo de persistencia de obesidad aumenta con la edad. Los cambios familiares en relación a los hábitos alimentarios y de actividad física son esenciales para el éxito a largo plazo del tratamiento. Los programas adecuados de tratamiento deben instituir cambios permanentes; no dietas de corto plazo que busquen un descenso rápido de peso.

La obesidad es una enfermedad que requiere frecuentes controles, monitoreo y refuerzo periódico de las pautas de cambio. Su **enfoque interdisciplinario**, a través de diferentes profesionales de la salud, es de fundamental importancia para el manejo integral de la obesidad infantil.

Consejos para los padres

- **Planificación de las comidas:** Requiere un tiempo extra pero es la clave del éxito. Si uno se sienta a pensar cinco minutos qué va a preparar esta semana, es más fácil hacer, a partir de esta planificación, la lista de compras sin olvidar nada y sin caer todos los días en las mismas opciones.
- **Compra de alimentos:** Si uno compra alimentos o preparaciones de baja calidad nutricional, su familia los terminará comiendo en casa. Si uno no los compra, no llegarán a casa y nadie se tentará con ellos. La disponibilidad de alimentos a la que acceden los chicos depende casi exclusivamente de los adultos que son los encargados de realizar las compras. No puedo exigirles a los chicos que coman más frutas y verduras si ellas no están habitualmente en nuestro hogar.
- **Formas de preparación:** Preferir preparaciones que requieran cocción por hervido, al vapor, a la plancha, al horno o a la parrilla en lugar de frituras y salteados.
- **Variación de preparaciones:** Es importante ir variando las preparaciones que se hacen durante la semana. Los chicos se cansan rápido. Como la comida entra por los ojos, buscar la forma de variar los colores, las formas, las consistencias de las preparaciones servidas.

- **Frecuencia de consumo:** Priorizar la moderación y la elección saludable sin prohibiciones. No hay alimentos prohibidos, sólo se trata de disminuir la frecuencia de consumo de los de menor calidad nutricional.
- **Tiempos para la comida:** Aprender a comer despacio, disfrutando el alimento en la boca, masticando bien antes de tragar. Comer tranquilos en familia, sin el televisor prendido en este momento ideal para el intercambio y diálogo con otros.
- **Planificación de la Actividad física:** Los niños deben acumular al menos sesenta minutos de actividad física por día, la mayor parte de la semana. Ésta debe ser **espontánea** a través del estímulo del juego propio de cada edad: plaza, patio, caminata para el traslado hacia y desde la escuela, bicicleta. Y **programada:** Se recomiendan actividades grupales que favorezcan la sociabilidad del niño sin necesidad de que ésta sea competitiva. A veces el armar un cronograma de actividades semanales es muy útil para registrar los tiempos que dedica el niño a cada actividad ante la queja "No me alcanza el tiempo". No es raro encontrar en estos registros que los niños dedican más de seis horas al día en actividades sedentarias como mirar televisión, jugar con la computadora, chatear, etc. No se trata de prohibirlas sino de poner límites en la duración de las mismas para que haya tiempo para la actividad física.
- **Enseñar con el ejemplo:** Debemos ser su modelo. El niño aprende de la conducta de los adultos, no sólo en lo que respecta a los hábitos alimentarios sino que su nivel de actividad/sedentarismo se verá reflejado en los patrones de actividad de sus niños. Los cambios en los hábitos alimentarios y en la actividad deben ser graduales y pequeños pero permanentes.

¿Por qué prevenir?

La prevalencia de sobrepeso y obesidad está aumentando en todo el mundo, en países desarrollados y en vías de desarrollo, tanto en adultos como en niños y cada vez a edades más tempranas y con formas más severas. El sobrepeso y la obesidad en la infancia tienen un **impacto significativo en la salud física como psicosocial**. Los niños con obesidad pueden presentar dificultades psicosociales como rechazo de sus pares, aislamiento y distorsión de la imagen corporal, que también pueden afectar los logros educacionales y las relaciones interpersonales.

La hipertensión arterial, la dislipemia y la tolerancia alterada a la glucosa ocurren con más frecuencia en niños y adolescentes obesos. Es más, la obesidad en la infancia es un factor de riesgo para el desarrollo de la misma en la edad adulta que se asocia a enfermedades cardiovasculares, diabetes 2, osteoartritis, cáncer de mama, alteraciones cutáneas y enfermedades respiratorias.

Las causas de este fenómeno mundial son múltiples, y seguramente con diferente peso en distintas sociedades. La conjunción de genes, el acceso a la comida y la disminución progresiva de la actividad física hacen que el sobrepeso y la obesidad sean difíciles de tratar. De allí que el arma más importante con la que contamos es la prevención.

¿Cómo prevenir?

- **Realizar controles durante el embarazo** para lograr una correcta ganancia de peso.

- **Lactancia materna:** Los niños alimentados a pecho reciben señales cerebrales diferentes a las de los que reciben biberón. Estas señales permiten el desarrollo del ciclo hambre-saciedad desde los primeros momentos de vida.
- **Respetar el apetito del niño:** Al introducir la alimentación semisólida a partir del sexto mes de vida, respetar el apetito del niño sin forzarlo a terminar siempre la porción ofrecida.
- **No usar la comida como instrumento de premio ni castigo:** "Si te portás bien en el médico, después te llevo a comer una hamburguesa".
- **Orientar a los abuelos:** El desafío de aprender a comer sano es para toda la familia, incluyendo a los abuelos, que ante no saber a veces cómo acercarse a sus nietos pueden caer en la tentación de regalarles u ofrecerles golosinas y snacks como únicas muestras de cariño. Se les puede sugerir enseñarles un juego de cartas, compartir un juego de mesa, leerles un cuento, ir a la plaza, salir a caminar, etc.
- **Fomentar la actividad física** desde pequeños, limitando las horas destinadas a actividades sedentarias.
- **Alimentarse adecuadamente.** Realizar cuatro comidas sin saltar el desayuno.
- **Alentar el consumo de agua,** en lugar de jugos y gaseosas.
- **Monitorear el crecimiento** y el desarrollo de los niños a través de controles periódicos.

LIC. MARIANA YORNET MARIANAYORNET@YAHOO.COM.AR

CESNI