

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

LA OBESIDAD INFANTIL

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en 2014 hay 45 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 37 millones viven en países en desarrollo.

Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles.



Por consiguiente hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

Para comprender mejor este peliagudo problema os transcribimos un artículo a cargo de la periodista Giuliana Chiappe, donde podemos ser más conscientes de los problemas derivados de la obesidad infantil.

"Los problemas de un niño obeso son tantos que probablemente ni sus padres los conozcan todos. Además de la estigmatización y probables burlas por parte de otros niños, su organismo sufre tantos procesos negativos que afectan sus capacidades cognitivas y sientan las bases de una enfermedad cardiovascular a mediano plazo.

Manuel Lorenzo Fernández, pediatra y médico de adolescentes explica que el sobrepeso excesivo causa daño sistemático en la salud infantil. "Es el caldo de cultivo ideal para la enfermedad cardiovascular en la adolescencia o la adultez", advierte. La grasa corporal deteriora el recubrimiento interno de los vasos sanguíneos con placas ateromatosas, de colesterol, cuyo efecto puede ser reversible. La obstrucción de los vasos sanguíneos en niños obesos es tan grave que incluso impide la correcta oxigenación del cerebro. La obesidad infantil afecta el cerebro de los niños que recibe menos oxígeno.

"Se ha demostrado que disminuye el flujo de sangre hacia arterias que irrigan el cerebro", explica Fernández. En consecuencia, se deterioran sus funciones de memoria, cálculo y pensamiento organizado por lo que en la escuela rinden menos de lo que podrían. El bombeo de sangre del corazón hacia órganos vitales tampoco es óptimo. El pediatra asegura que "se aprecia una alteración bioquímica que modifica funciones del hígado y de secreción de insulina e inhibe la hormona de crecimiento" y, en lo físico, altera la dinámica de locomoción y la arquitectura de miembros inferiores.

Su autoestima también sufre. La estigmatización que hacen otros chicos lleva al pequeño a adaptarse al rol de “gordito”, fingiendo que no le importan las bromas aunque sí le afecten. De tal gordo, tal gordito.

Aunque puede existir una tendencia metabólica u ósea que haga engordar más a algunos niños, la principal causa de la obesidad infantil son los hábitos alimentarios de la familia. “Padres obesos suelen tener hijos obesos”, dice Fernández. Aunque con apoyo de un especialista, un niño obeso puede adelgazar más fácilmente que un adulto, lo ideal es no dejarlos engordar.

La prevención comienza en casa y prácticamente desde que nace: “Prolongar la lactancia materna combate la obesidad pues posterga la exposición del lactante a productos hipercalóricos que estimulan la proliferación de células grasas”, acota Fernández. Cuando el niño es más grande, se sugiere estimular el consumo de carne, pollo y pescado y de fibras vegetales provenientes de verduras verdes y amarillas, evitando las que crecen bajo tierra. Frituras y los refrescos deben desterrarse de la mesa diaria y acostumbrarse a beber mucha agua. “Otros hábitos de vida ayudan como masticar despacio, no comer distraídos viendo la televisión y no rellenar el plato”, apunta.

Igual que con los adultos, la actividad física debe ser parte de la rutina, incluso entre niños delgados. Es necesario despegarlos de las pantallas al menos 30 minutos al día para que corran, salten, suban escaleras o hagan cualquier deporte”.

Debemos hacernos cargo de esta problemática tan grave. Las cifras proporcionadas por la OMS son muy elocuentes:

- El 65% de la población vive en países donde la obesidad se cobra más vidas que el bajo peso.
- En 2014, 43 millones de menores de 5 años registraron sobrepeso.
- Desde 1980, la obesidad en todas las edades se ha incrementado 120%.
- La obesidad, especialmente desde la infancia, representa el quinto factor de riesgo de muerte en el mundo.
- La obesidad explica 44% de los casos de diabetes 2, 23% de problemas cardiovasculares y hasta 41% de algunos cánceres.



“Come poco y cena más poco, que la salud de todo
el cuerpo se fragua en la oficina del estómago “

Miguel de Cervantes Saavedra

Gracias por su atención.

Departamento de Orientación
Colegio San Agustín Los Negrales
C/ Santa Emilia, 20 CP. 28440
Guadarrama. Madrid