

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE EL EXCESO DE PESO EN LA INFANCIA?

VARGAS TORCAL, FERNANDO. Jefe de Servicio de Pediatría. Hospital Universitario de Elche. Alicante.

Para conocer si un niño o niña es obeso se valora su peso en relación a su estatura, y se compara con unas tablas de referencia. La obesidad puede ser discreta (más del 10% del peso ideal), moderada (hasta un 25%), intensa (hasta el 50%) y extrema. Según la OMS, cerca del 50% de los adultos de los países desarrollados sufre este problema, así como entre un 15 y un 20% de la población infantil. En España el porcentaje de niños obesos está aumentando en las últimas décadas, y alcanza el 13,9%. Y actualmente sabemos que muchos de los niños obesos lo seguirán siendo durante toda su vida.

Las consecuencias de la obesidad son suficientemente importantes como para considerarla un problema grave a largo plazo. Mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares por la arteriosclerosis o la hipertensión, pero también por el desarrollo de diabetes, alteraciones del metabolismo de las grasas, piedras en la vesícula, alteraciones respiratorias y trastornos psicológicos. En los niños las complicaciones inmediatas más importantes son psicológicas, por las burlas y aislamiento que sufren del resto de compañeros. También hay que destacar las dificultades para la práctica de deportes, las alteraciones ortopédicas en piernas y pies, las caries, la hipertensión en alguno de ellos, los problemas respiratorios y de piel y, en algunos casos, la

posibilidad de desarrollar una diabetes.

Al principio, el niño necesita que otra persona le alimente para sobrevivir. Cuando la ganancia de peso es excesiva en el primer año de vida, más del 75% de las madres son obesas. Entre los motivos que alegan estas madres para sobrealimentar al niño están: el desconocimiento de las necesidades nutritivas del bebé, la administración de alimento como tranquilizante o la asociación de la idea de obesidad con buena salud.

Cuando el niño se alimenta por sí mismo el papel de la madre sigue siendo muy importante, ya que de ella depende su educación y es quien le prepara y proporciona los alimentos. Si los padres sospechan que su hijo/a tiene un exceso de peso, es fundamental acudir al pediatra, que iniciará si es necesario el tratamiento adecuado a su situación.

El capítulo más importante es la prevención, que se hace estableciendo en los niños unos hábitos saludables, ya que casi todos los casos de obesidad infantil se deben a una alimentación inadecuada o al sedentarismo excesivo:

- Concienciarse de que es un problema serio; una enfermedad que hay que prevenir y tratar como cualquier otra para evitar sus complicaciones futuras.
- Asegurar una dieta variada y equilibrada en la familia. La educación del gusto y del estilo de

comida es un capítulo importantísimo de la educación general del niño.

- Evitar alimentos industriales, tan frecuentes en la propaganda dirigida a los niños, y que suponen una errónea comodidad para las madres. Ser originales en la preparación de la comida de nuestros hijos, y hacerles los menús atractivos, evitando transmitir al niño nuestras apetencias.
- Evitar la sobrealimentación. En general, comemos en exceso, pero los niños al ser un organismo en desarrollo, pasan etapas tan dispares como ingerir todo lo que pillan o no comer nada en absoluto.

Debemos respetar a la naturaleza, casi siempre más sabia que nosotros, y no hacerle comer de manera forzada.

- Procurar la actividad física diaria y la práctica deportiva adecuada a la edad y características del niño.