



Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología

# Obesidad en niños y adolescentes

La obesidad en niños y adolescentes es una enfermedad crónica que por su cada vez más creciente número de casos, debe considerarse de interés primordial para todo padre de familia o adulto encargado al cuidado de los niños.

Es importante tratar este problema con la debida importancia ya que se ha relacionado con un alto índice de diabetes mellitus tipo 2 y algunos tipos de cáncer en la vida adulta, además que es un problema muy serio para el niño en cuanto a su autoestima y la formación de su personalidad.

## ¿Cómo se puede prevenir la obesidad desde la infancia?

Estableciendo un programa adecuado de alimentación y ejercicio. Se recomienda alimentación exclusiva con leche materna o sus equivalentes durante los seis primeros meses de vida, posteriormente se debe preferir alimentos elaborados en casa a los industrializados, así como consumo moderado en alimentos ricos en azúcares, grasas y harinas. Además debe supervisarse que el niño realice al menos de 80 a 90 minutos a la semana de alguna actividad física como caminar, nadar, andar en bicicleta, bailar o practicar algún deporte.

## ¿Qué niños corren mayor riesgo de desarrollar obesidad?

Se consideran muy propensos a padecer obesidad a los niños con alto o bajo peso al nacer; a los ablactados (que inician alimentación independiente a la leche) antes de los 6 meses; a los que consumen productos industrializados con alto contenido calórico (Fig. 1); a los que tienen familiares de primer grado (padres, hermanos) obesos; a los hijos cuyos ambos padres trabajan; a los que padecen de problemas afectivos y aquellos que realizan alguna actividad física menos de 3 veces a la semana. Así mismo, los niños y adolescentes obesos con *acantosis nigricans* (una pigmentación oscura y de aspecto aterciopelado como "mugre" en cuello, axilas o pliegues de la piel), con cintura mayor a 90 cm y cifras de presión arterial alta para su edad, se encuentran más propensos a desarrollar diabetes, colesterol o triglicéridos altos, problemas cardíacos, articulares y pulmonares.

## ¿En qué consiste el tratamiento en estos casos?

El tratamiento se basa en lograr un estilo de vida saludable y permanente, es decir el niño debe adquirir esos hábitos y hacerlos parte de su vida. Si esto no es inculcado desde temprana edad, será difícil poder manejar su alimentación o la disciplina del ejercicio, sin embargo usted como padre o adulto a su cuidado, debe poner el ejemplo y hacer que toda la familia colabore y se comprometa a realizar estos cambios.

Es necesario que de una manera oportuna enseñe al niño los beneficios que conlleva una adecuada alimentación y los riesgos que se derivan de tener un exceso de peso.



Fig. 1. Mala alimentación y sedentarismo son las principales causas de obesidad en niños y adolescentes

Otra medida importante es la actividad física, para ello nuevamente usted juega un papel importante ya que es necesario establecer un día dedicado a la realización de alguna actividad o juego con su hijo y si puede involucrar al resto de la familia, sería lo ideal. Esto crea en el niño un hábito que lo adquiere con gusto y lo realiza por sí mismo de manera permanente. El tratamiento farmacológico en los niños no se considera adecuado por los efectos adversos que conlleva. Si la obesidad del niño se encuentra asociada a otro tipo de enfermedad como alguna alteración genética, intolerancia a los carbohidratos, exceso de andrógenos, alteraciones en la conducta o problemas psiquiátricos, deben ser tratados por los médicos especialistas correspondientes.

La obesidad en los niños es una situación alarmante en nuestro país. Es necesario, para erradicar este problema, exista una colaboración estrecha entre las familias y las escuelas donde el niño se desenvuelve. Unas medidas útiles son:

1. Establecer programas de difusión a través de medios de comunicación y como parte del programa académico en las escuelas.
2. Exigir la venta de alimentos saludables en las cooperativas escolares como ensaladas de fruta y verduras, así como el prohibir la venta de alimentos altamente calóricos como frituras, refrescos y golosinas.
3. Informarse adecuadamente con su médico y licenciado en nutrición, acerca de el tamaño de las porciones de diferentes alimentos
4. Evite acudir frecuentemente a restaurantes de comida rápida o utilizar este medio como "premio" para sus hijos.

El lograr que su hijo tenga una vida sana depende de los hábitos que se inculquen desde pequeño. Recuerde que el niño actúa como actúan los padres y de acuerdo a lo que observa en casa. No tome a la ligera un sobrepeso en su hijo y acuda a valoración médica constante para detectar y tratar a tiempo un problema de salud de este tipo.

## BIBLIOGRAFIA PARA PACIENTES

1. Posición de la SMNE, Obesidad, Diagnóstico y Tratamiento. Octubre-Diciembre 2004
2. <http://www.obesity.org/consumers/faq.asp>