

OBESIDAD EN NIÑOS Y NIÑAS

# UNA PROBLEMÁTICA QUE CRECE Y PREOCUPA



**E**l sobrepeso, la obesidad y las patologías conexas son en gran medida prevenibles. Por lo tanto, es prioritario tomar conciencia de la importancia de profundizar la prevención de esta compleja afección.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. La enfermedad 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 2016 más de 41 millones de niños y niñas menores de cinco años en todo el orbe tenían sobrepeso o eran obesos.

Según cifras arrojadas por un reciente estudio realizado por el Imperial College de Londres y la Organización Mundial de la Salud, en 2020 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que la que sufre bajo peso. Se estima que en los cuatro últimos decenios, el número de casos comprendidos entre 5 y 19 años se ha multiplicado por diez.

Los chicos obesos y con sobrepeso tienden a seguir siéndolo en la adultez y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas afecciones no transmisibles como la **diabetes** y las enfermedades **cardiovasculares**.

## CAUSAS

Cuando los niños y niñas **incorporan más alimento de lo que su cuerpo necesita** para la actividad y el crecimiento acordes a su edad, las calorías adicionales se almacenan en las células que conforman el tejido adiposo, para un posible uso posterior. Si este ciclo de ingesta excesiva se repite en el tiempo, es el primer paso para el sobrepeso.



En la etapa de bebés, los niños responden a las señales de hambre y saciedad. Pero al ir creciendo y, especialmente en la franja etaria relevada (de 5 a 19 años), la oferta de productos hipercalóricos los lleva fácilmente a un consumo excesivo de alimentos poco saludables y que resultan verdaderamente nocivos. Los cambios en el estilo de vida de las últimas décadas que propician el poco desarrollo de actividad física y el sedentarismo, son factores que se suman a la aparición de esta enfermedad.

Los comerciales de televisión y otros anuncios en las pantallas también influyen. La mayoría de las veces, la publicidad de golosinas, snacks y un sin fin de lo que conocemos como "comida chatarra" se presenta de manera engañosa, haciéndola parecer sana cuando en realidad no lo es.

Las actividades que implican tiempo frente a una pantalla como ver televisión, juegos de consola, la utilización de la computadora y el celular, requieren muy poca energía. A menudo toman el lugar de la actividad física, tan importante para el crecimiento y el adecuado desarrollo de nuestro cuerpo.

Existen otros **factores en el entorno** del niño que pueden conducir a la obesidad. Los hábitos sociales ayudan a moldear la dieta y las opciones de ejercicio.





**Villalba Hnos.**  
Implantes Traumatológicos

**Administración y Fábrica**

Fray M. Esquiú 4548/ 54  
(1678) Caseros  
Buenos Aires

administracion@implantesvillalba.com.ar

Tel/ Fax: 54 11 4750.5409  
-líneas rotativas-

villalbahnos.com.ar



En ocasiones, los padres utilizan erróneamente una golosina o similar como una recompensa o a modo de consuelo. Estos hábitos aprendidos pueden conducir a comer en exceso y muchas veces dificultan la incorporación de acciones más saludables.

La **genética** y los **trastornos emocionales** también pueden aumentar el riesgo de obesidad.

Los **trastornos hormonales** o la **baja actividad tiroidea**, y ciertos medicamentos como los esteroides o los anticonvulsivos, pueden aumentar el apetito y con el tiempo incrementar el riesgo.

## PREVENCIÓN

Según los especialistas la principal estrategia para controlar esta patología es la prevención y el diagnóstico precoz. El abordaje de esta compleja afección debe incluir a toda la familia, dado que es fundamental tomar conciencia que los alimentos que les ofrecemos a nuestros chicos son la clave para evitar los excesos y la mala nutrición. Una variedad de frutas, verduras y carnes magras, sumado a porciones pequeñas, son un primer paso para comer sano y cuidar nuestro cuerpo. Pero otro aporte importante es la realización periódica de deporte.

Enseñémosle a nuestros hijos a incorporar hábitos saludables para alcanzar la mejor calidad de vida de toda la familia.

# CONSEJOS DE UTILIDAD



• **Adoptar hábitos alimenticios saludables:** una dieta equilibrada es la base de una buena alimentación. Los padres somos los responsables de inculcar a nuestros hijos una correcta alimentación y, a veces, debemos ser nosotros mismos los primeros que tenemos que cambiar la forma de comer.

• **Evitar el sedentarismo:** ya sabemos que la inactividad predispone al sobrepeso. La televisión tiene gran incidencia en los malos hábitos de alimentación en los niños, es una de las grandes enemigas del buen estado físico. Es muy importante apagarla a la hora de comer y sentarse a la mesa. En cualquier caso, se aconseja que los niños no permanezcan más de 2 horas al día frente a la TV, a la computadora o la consola de juegos.

• **Realizar actividad física:** para mantener alejado al sobrepeso los expertos recomiendan realizar al menos 20 minutos de ejercicios vigorosos (de 3 a 5 veces por semana) y sumar actividades para potenciar la flexibilidad y la fuerza (de 2 a 3 veces semanales).

• **Predicar con el ejemplo:** es necesario cambiar nuestros propios hábitos para tener hijos/as más sanos. Si nos ven inactivos y alimentándonos de forma incorrecta no estamos dando un buen modelo en el que reflejarse. De nada sirve el "haz lo que yo digo pero no lo que yo hago". Hacer ejercicio en familia es algo muy aconsejable que además contribuye a la unión.

• **Compartir la mesa familiar:** algunas investigaciones indican que los niños y niñas que comen en familia incorporan mejores hábitos. Es importante compartir la mesa con los hijos al menos una vez al día tanto para supervisar lo que comen como para hacer de la hora de la comida un momento agradable y relajado. Es además una ocasión ideal para potenciar la unión y atender las necesidades personales de cada miembro de la familia.



Donde vos estés.

Desafiamos el pensamiento convencional, reinventamos el abastecimiento de los medicamentos especiales, brindando un servicio integral que acompaña el tratamiento y mejora la calidad de vida.

Lo hacemos de forma innovadora,  
segura y confiable.



SCIENZA M. VL



SCIENZA

Scienza Argentina  
Av. Juan de Garay 437  
Buenos Aires (C1153ABC)  
Tel. (+54 11) 5554-7890  
[www.scienza.com.ar](http://www.scienza.com.ar)

Scienza Uruguay  
Av. L. Alberto de Herrera 1248  
Torre 2 Piso 19  
Montevideo (11300)  
Tel. (+598 2) 1988-9000  
[www.scienza.com.uy](http://www.scienza.com.uy)