

OBESIDAD INFANTIL

Los casos de obesidad infantil se han triplicado en una década. Demasiadas horas frente al televisor y, sobre todo, una dieta hipercalórica y desequilibrada, están convirtiendo el sobrepeso en una verdadera epidemia. Así lo advierte la Organización Mundial de la Salud.



“Mi hijo no está gordo, lo que le pasa es que es un poco más grande que los otros niños. Además, está en época de crecer”. Este tipo de afirmación puede ser tan acertada como errónea. Es verdad que cuando se trata de un menor es difícil valorar si su peso es o no el deseable: el desarrollo de cada niño es diferente y cambia radicalmente en determinadas épocas de su crecimiento según vaya dando los esperados estirones. De hecho, sólo el pediatra está capacitado para valorar si tiene o no un exceso de peso. Pero no es menos cierto que el número de niños gruesos no deja de aumentar de año en año (vea, a la derecha, el gráfico *Una bomba de relojería*). Y es que en cuestión de bebés y niños, gordo no suele ser igual a sano. Por eso, si observa que su hijo es más corpulento que sus compañeros, pregunte al pediatra. En el caso de que confirme el sobrepeso, lo más probable es que incida en modificar sus hábitos de vida.

¿Por qué mi hijo?

Simplificando, podría decirse que el cuerpo acumula grasa cuando la energía ingerida en forma de alimentos es superior a la que se gasta para

Uno de cada cuatro niños tiene exceso de peso

mantener las funciones vitales, realizar las actividades físicas diarias y practicar ejercicio. Claro que hay otros factores a tener en cuenta. A saber:

- *Una dieta desequilibrada.* En general, niños y adultos comemos demasiado; pero además, lo hacemos mal: ingerimos un exceso de grasas (margarina, mantequilla...), proteínas (carne, embutidos...) e hidratos de carbono sencillos (refrescos, lácteos azucarados...), en detrimento de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (cereales, legumbres...). Es una dieta basada en precocinados, fritos y platos rápidos, con abundante bollería, lo contrario de la dieta mediterránea.

- *El sedentarismo.* La práctica de algún tipo de actividad física contribuye de forma decisiva a quemar el exceso de calorías que consumimos a lo largo del día. Lamentablemente, los niños cada vez son más sedentarios. Los padres no encuentran tiempo para acompañarlos al parque o a practicar deporte. Las alternativas terminan siendo la televisión, el ordenador y los videojuegos. Atención, los resultados de un estudio realizado en EEUU demuestran que los niños que ven la televisión más de 5 horas diarias tienen cuatro veces más riesgo de ser obesos que los que la ven menos de 2 horas al día.



MÁS INFORMACIÓN

– Artículos: “Hacer ejercicio físico”, OS nº 66 (julio 2006); “Obesidad, la salud en juego”, OS nº 63 (enero 2006); “Publicidad encubierta en televisión”, OCU-Compra Maestra nº 300 (enero 2006).

– En nuestra web: www.ocu.org > Especial 2006 > Peso y salud. Encontrará artículos, noticias o una calculadora para calcular su Índice de Masa Corporal.

– Guías de la OCU: “Comer sano, para vivir mejor”. 13,95 euros. Pedidos (es indispensable el número de socio): por teléfono: 902 300 188; por fax: 913 009 002; por correo electrónico: guías@ocu.org



- **La genética.** Los genes determinan el funcionamiento del metabolismo: desde la misma percepción del hambre, pasando por la distribución del tejido graso y la regulación del peso, hasta el gasto más o menos rápido de calorías. De hecho, hasta el 40% del balance energético puede estar influido por los genes. En cualquier caso, la ecuación padres obesos = hijos obesos, suele responder sobre de todo a unos hábitos de vida desequilibrados.
- **Los factores socio-culturales.** El país donde uno viva, la región, incluso la religión que se practique, influyen en los hábitos de alimentación. Pero el principal factor es la propia familia. Por ejemplo,

los hijos de amas de casa con un nivel de estudios bajo tienen mayor tendencia a ser obesos; lo mismo ocurre cuando la familia tiene escasos recursos.

- **Las modas y la presión publicitaria.**

La televisión ejerce una extraordinaria presión sobre los niños, proponiéndoles una dieta rica en bollos, comida rápida y lácteos azucarados, muy alejada de la pirámide nutricional recomendada; así se refleja en el artículo *Más de 95 anuncios al día*, publicado en OCU-Compra Maestra nº 290 (febrero 2005).

Un hecho preocupante, ya que hasta los 10 o 12 años los niños no son conscientes de la finalidad persuasiva de los anuncios.

- **Los medicamentos.** En el caso de los niños que siguen un tratamiento crónico hay fármacos que contribuyen a acumular grasa en el cuerpo. Así ocurre, por ejemplo, con los antidepresivos de origen tricíclico o con los corticoides.

Puede pasarlo mal

El menor obeso se distingue de sus compañeros por su corpulencia, lo que le limita a la hora de moverse, exponiéndole a las bromas o, peor aún, a las burlas de los demás. Este rechazo tiene necesariamente consecuencias de tipo social y psicológico; en algunos casos puede incluso provocarle una depresión, lo que le impulsará a aislarse en casa; así, dejará de salir y de hacer ejercicio, agravando su obesidad. Las consecuencias sobre su salud física son igual de graves. Afectan a distintas funciones y partes de su organismo:

- más posibilidades de desarrollar infecciones respiratorias;
- menor tolerancia al esfuerzo y eventuales dolores en las piernas (el menor evitará así practicar ejercicio, dificultando aún más la pérdida de peso);
- mayor riesgo de sufrir infecciones en la piel, sobre todo en los pliegues;
- aumento del azúcar en la sangre, exceso de lípidos (grasas) e hipertensión arterial, lo que puede llegar a ocasionar diabetes tipo II;
- y aceleración de la pubertad.

Si el menor obeso pasa a ser, con el paso de los años, un mayor obeso, los problemas de salud se multiplican y se asocian con otras dolencias: además de la diabetes tipo II, la persona obesa será más proclive a las enfermedades respiratorias y, sobre todo, a las

cardiovasculares. Sólo en España mueren al año 140.000 personas por este último motivo, buena parte de ellas con problemas de sobrepeso.

Los padres, protagonistas

Los niños no deciden lo que comen. Esta tarea recae en los adultos, ya se trate de los padres o de quienes organizan los menús escolares. Veamos cómo.

En la alimentación

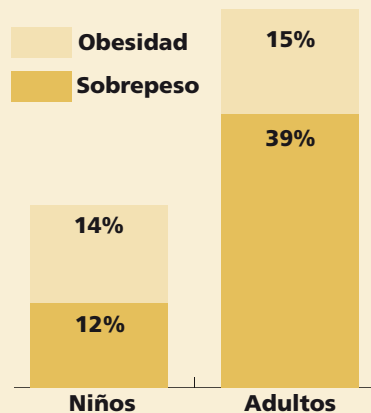
- Durante los primeros meses de vida la leche materna es el alimento ideal. Luego, cuando empiece con el biberón y las papillas, no añada azúcar.
- El niño debe aprender a comer de todo y a hacerlo con moderación: vea, en la página siguiente, *La dieta en función de la edad*.

UNA BOMBA DE RELOJERÍA

Las porcentajes de menores con sobrepeso u obesidad (sobrepeso excesivo) en nuestro país están ya al nivel de los Estados Unidos: alrededor del 26%, o lo que es lo mismo, uno de cada cuatro. Y es que la cantidad de niños españoles obesos se ha triplicado en apenas una década.

¿Qué pasará cuando estos niños se conviertan en adultos? Si no se toman medidas el número de adultos obesos podría triplicarse del mismo modo en los próximos diez años.

ESPAÑOLES POR ENCIMA DE SU PESO






Fuente: Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (2005).

LA DIETA EN FUNCIÓN DE LA EDAD



Los nutrientes se encuentran repartidos de manera desigual en los alimentos. Unos son ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, legumbres...), otros en proteínas (carne, pescado, huevos, leche), otros en grasas (embutidos, bollos, aceite...) y otros en minerales y vitaminas (frutas y verduras). Cada nutriente desempeña un papel determinado en el organismo, insustituible y necesario. Por eso es tan importante acertar con una dieta variada y equilibrada, adaptada a la edad de cada individuo. Y es que tan grave es una carencia como un exceso.

Las raciones infantiles y juveniles que recogemos en el cuadro deben repartirse en cinco ingestas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Insistimos en la importancia de un desayuno completo que incluya leche y tostadas (o cereales, o galletas) untadas con mantequilla (o mejor aún, aceite de oliva) y mermelada o miel. Un desayuno escaso se relaciona con la obesidad y un bajo rendimiento escolar.

	1-3 años	4-6 años	7-9 años	10-12 años	13-18 años	
 Leche	125 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	3 o 4 veces al día
Carne, pollo*	60 g	70 g	100 g	150 g	150 g	3 veces por semana
Pescados*	100 g	120 g	150 g	200 g	200 g	4 veces por semana 
 Huevos	uno	uno	uno	uno	uno	3 o 4 veces por semana
Patatas*	60 g	80 g	100 g	150 g	250 g	todos los días
Legumbres*	30 g	50 g	60 g	70 g	80 g	2 o 3 veces por semana
 Hortalizas*	100 g	125 g	150 g	175 g	200 g	2 veces al día
 Frutas	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g	3 veces al día
 Pan	70 g	80 g	100 g	125 g	400 g	a diario
Arroz*	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g	2 veces por semana
Pasta*	40 g	50 g	60 g	70 g	60 g	2 veces por semana
 Azúcar y dulces	30 g	40 g	60 g	60 g	60 g	a diario
Aceite	20 g	25 g	30 g	35 g	45 g	a diario

* Peso en crudo

- El agua es la mejor bebida para paliar la sed. En ocasiones puede sustituirse por un vaso de leche o un zumo natural, pero no por un lácteo azucarado o un refresco, que deben ser siempre excepcionales.
- No deje que el niño picotee entre horas, sobre todo si escoge alimentos azucarados o grasos (chucherías, patatas fritas...): no alimentan y quitan el apetito. Una alternativa es darle una pieza de fruta.
- A los niños suelen gustarles las pizzas, las hamburguesas, los perritos y otros platos de comida rápida. No pasa nada porque los tomen de vez en cuando, dentro de una dieta sana y variada. Pero no deje que abusen de ellos.
- Las preparaciones caseras son siempre preferibles a los precocinados y las conservas. Si además el alimento se consume fresco, a la plancha, al horno o hervido, mucho mejor. Evite cocinar con grasa, así como los fritos y rebozados.
- Enseñe a sus hijos a comer sin prisa (masticando bien) y sin distracciones (como la tele). Siempre que sea posible procuren comer todos juntos.
- Si sus hijos comen en el colegio, preocúpese de conocer la composición de su menú y de complementarlo adecuadamente (vea *Aprendiendo a comer*, OS nº 62, noviembre 2005).
- La comida no debe emplearse como un premio o un castigo. De lo contrario le provocará fobias a determinados alimentos (como la fruta o las verduras), en favor de otros menos aconsejables (los dulces y los salados).

Y en la práctica de ejercicio físico

- Es vital aficionar al niño, ya desde pequeño (con 5 o 6 años), a practicar algún deporte. Los más recomendables son los denominados aeróbicos: correr, nadar, montar en bicicleta...
- Debe tratarse de un deporte que le guste, de manera que lo vea como un juego más. Idealmente, que sea en grupo y extraescolar (pero compatible con el horario del colegio), así lo practicará también durante su tiempo libre.
- Las actividades pasivas como ver la televisión o jugar con la videoconsola deben reducirse.
- Como el resto de aspectos de la vida, es vital dar ejemplo a los hijos tomando la iniciativa. De nada sirve incitar a un hijo a practicar deporte si luego los padres no se mueven del sillón. ■