



## **CUANDO DEBO PREOCUPARME POR EL PESO DE MI HIJO?**

**Todos los niños aumentan de peso a medida que crecen para favorecer su crecimiento y desarrollo. Pero si este aumento es mayor de lo que su cuerpo necesita para su edad y estatura puede llevar a lo que denominamos obesidad infantil.**



La obesidad infantil es una seria condición médica que afecta tanto a niños como a adolescentes y que lleva a complicaciones como problemas del desarrollo motor, diabetes, hipertensión arterial y colesterol alto, enfermedades antiguamente asociadas a la edad adulta.

En el condado de Sonoma, durante las últimas tres décadas, la prevalencia de sobrepeso ha sido triplicada entre los niños de 6 a 11 años y se ha duplicado entre los adolescentes y niños de edad pre-escolar.

### **POR QUE TENEMOS SOBREPESO U OBESIDAD?**

Existen varios factores, que actuando en combinación unos con otros, favorecen el aumento de peso.

Las causas más comunes son una **dieta rica en carbohidratos simples y grasas** y la **falta de actividad física** porque nuestros niños están viendo la televisión o jugando a los videojuegos.



Si existen **antecedentes** de sobrepeso u obesidad en la familia, los niños tendrán mayor predisposición a tener esta enfermedad, especialmente si disponen de alimentos con muchas calorías y no son motivados para realizar actividad física.



### **Sabía Usted que...**

Los niños de nuestro condado no consumen suficiente frutas y vegetales. El porcentaje de adolescentes que cumplían con la recomendación de consumir cinco porciones al día disminuyó desde un 48% en el 2003 a 31% en el 2005.

## **COMO SE REALIZA EL DIAGNOSTICO DE OBESIDAD?**



Siempre es recomendable que el diagnóstico sea realizado por profesionales de la salud, como **pediatra, médico de familia y/o nutrióloga**. Generalmente, el profesional se basa en el **Índice de Masa Corporal (IMC)** que consiste en relacionar el peso con la altura del niño. El resultado que se obtiene se observa en una tabla que

compara los pesos y la altura para las diferentes edades dependiendo también del sexo del niño. El IMC es un indicador de su crecimiento.



## **CUALES SON LAS COMPLICACIONES DE LA OBESIDAD?**

Los niños con sobrepeso tienen mayor riesgo de desarrollar en la edad adulta:

- Problemas en los huesos
- Diabetes tipo 2
- Síndrome metabólico
- Hipertensión arterial
- Asma y enfermedades respiratorias
- Alteraciones del sueño
- Enfermedades del hígado
- Pubertad temprana o menarca
- Trastornos de la alimentación (anorexia nervosa, bulimia)
- Enfermedades de la piel
- Algunos tipos de cáncer

Es importante destacar que la **vida social** y **emocional** del niño también se ve afectada a causa de la obesidad.

Los niños con sobrepeso poseen menos habilidades sociales que un niño con un peso acorde para su edad. Tienden a aislarse de sus pares y eso conlleva a menor autoestima. Esto se puede ver reflejado en su comportamiento en el hogar (puede variar desde falta de interés en juegos, dormir y llorar demasiado hasta



agresividad) y en la escuela (por ejemplo, problemas de aprendizaje). Los niños obesos tienen mayor tendencia a padecer depresión en la edad adulta.



## COMO PODEMOS PREVENIR LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO?



La clave para mantener a los niños de todas las edades en un peso saludable es involucrar a toda la **familia**. En otras palabras, que el comer sano y practicar ejercicio físico sea un asunto familiar. Permita que sus niños lo ayuden a planear y preparar comidas sanas y llévelos con usted a la tienda para que puedan aprender cómo elegir buenos alimentos.

Evite caer en estas trampas comunes con respecto a nuestra conducta de a la hora de comer:

- ☒ **No recompense a los niños por su buena conducta con comida**, ni tampoco trate de parar su mala conducta con dulces u otras golosinas. En este caso, proponga otras soluciones para modificar su conducta.
- ☒ **No mantenga una política de “limpia-plato”**. Sea consciente de las indicaciones de hambre de sus niños. Si los niños están satisfechos, no los fuerce a seguir comiendo. Refuerce la idea que ellos sólo deben comer cuando tienen hambre.
- ☒ **No hable de "alimentos malos"** ni elimine completamente todos los bocados dulces y favoritos de sus niños. Los niños pueden rebelarse y poder comer en exceso estos alimentos prohibidos fuera del hogar.



## **RECUERDE QUE...**

No todos los niños que pesan libras de más tienen sobrepeso o son obesos. Algunos niños tienen una contextura física mayor que los niños de su edad (depende también del contexto físico de los padres). Durante la etapa de desarrollo la cantidad de grasa va variando, es por eso, que usted a veces no sabrá si su hijo realmente tiene sobrepeso.



Si usted está preocupado por el peso de su hijo consulte con su médico o pregunte a su médico para tener una consulta con un nutriólogo, quien puede proporcionar una evaluación completa de peso, teniendo en cuenta la historia individual del crecimiento y el desarrollo del niño, la historia de peso y altura de su familia, y donde su niño se ubica en los gráficos del crecimiento. Estas evaluaciones ayudan a determinar si el peso de su niño es acorde para su edad o no.

### Agradecimientos:

Linda Katz-Kruger, nutrióloga bilingüe Centro de Bienestar

### Fuentes:

- Criando Niños Sanos y Activos
- Criando Niños Sanos y Activos parte II
- [www.healthykids.net](http://www.healthykids.net)