

OBESIDAD INFANTIL: EL IMPACTO DE UNA EPIDEMIA QUE NO DISTINGUE EDAD



La infancia es un periodo trascendental para actuar sobre la conducta alimentaria de las personas.

Según la OMS, el 2005 había en el mundo 1.600 millones de adultos (mayores de 15 años) con sobrepeso, 400 millones de adultos obesos y al menos 20 millones de niños menores de cinco años con sobrepeso. Declarada una epidemia mundial, la clave para revertirla está en la prevención.

Priscila Leiva

La obesidad infantil va en aumento en el país.

El 2005, la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) revelaba que en Chile el 17,3 por ciento de los alumnos de primer año básico presentaban esta condición. El 2007, la cifra se elevó a 19,4 por ciento.

Pero más allá de los números, la obesidad tiene un serio impacto entre quienes la padecen.

En el aspecto psicológico destacan la baja autoestima y la ansiedad de la cual se puede ser víctima.

En cuanto al impacto físico y social, se sabe que la obesidad disminuye las expectativas de vida, aumentando el riesgo de padecer diabetes, presión arterial elevada y enfermedades cardiovasculares, entre otras patologías.

“La situación en Chile es grave. Nos estamos acercando a realidades como la estadounidense, donde la obesidad es el problema de salud más importante que enfrenta ese país”, dice el doctor Humberto Soriano, jefe del Programa de Postgrado de Gastroenterología y Nutrición de la Universidad Católica.

En Estados Unidos, el 60 por ciento de la población adulta tiene sobrepeso o es obesa.

Para el doctor Soriano el obeso es una persona enferma. “Si a alguien le da colon irritable nadie lo critica por preocuparse mucho, sin embargo, si se cuestiona al obeso por haber comido en exceso. Hay que entender que la obesidad es una enfermedad,

que es difícil prevenir si nadie enseña cómo hacerlo”, afirma Soriano.

Combinación de factores

La obesidad es una patología crónica, que está influida por elementos sociales y genéticos. Sin embargo, es la combinación de una alimentación inadecuada y la tendencia a desarrollar menos actividad física lo que ha gatillado, fundamentalmente, el aumento de la obesidad infantil en Chile.



Doctor Humberto Soriano.

Desde la década del 90 a la fecha, esta enfermedad se ha incrementado drásticamente. “En 15 ó 20 años, la genética de los chilenos no ha cambiado, pero sí se modificaron los hábitos alimenticios y el estilo de vida de la población”, dice la doctora María Isabel Hodgson, coordinadora de la Unidad de Nutrición Pediátrica del Departamento de Pediatría de la Universidad Católica.



Doctora María Isabel Hodgson.

Estos cambios han traído como consecuencia una modificación en los hábitos alimentarios. “La vida se tornó rápida, se trabaja más y hay más acceso a una oferta ilimitada de productos ricos en grasas y azúcares. En este contexto se hizo común que las personas se salten comidas y cuando se alimenta prefieran comer cualquier cosa”, dice el doctor Soriano.

La vida sedentaria también ha sido responsable de esta epidemia de obesidad.

“Este es un factor tanto o más importante que la alimentación, porque si el niño se ordena en comer, pero no se mueve en todo el día, son bien

pocas las calorías que va a quemar”, señala la doctora Hodgson.

Y agrega: “Un menor, por lo general, duerme ocho horas, está sentado todo el día en el colegio, llega a la casa a hacer tareas y tiene como principal fuente de entretenimiento la televisión y el computador. Entonces, los niños han disminuido considerablemente la actividad física en juegos al aire libre, excursiones o deportes, a lo que se suman las pocas horas destinadas en los colegios a la educación física”.

Conducta de los padres

Los modelos de mala alimentación y sedentarismo están siendo copiados por los niños de sus padres. Por este motivo, la mejor forma de revertir las elevadas cifras de obesidad que registra Chile es a través de la prevención.

“Cuando ya se es obeso, hay muy pocas posibilidades de mejora (por lo general, la gente logra bajar, pero les cuesta mucho mantenerse). Por lo tanto, para revertir esta situación lo más importante es la prevención, y la prevención comienza desde la infancia”, señala el doctor Soriano.

Es durante la niñez cuando se conforman los hábitos de las personas, se estructura la personalidad y se pueden establecer patrones que en el futuro será más difícil cambiar. “La infancia es un periodo trascendental para actuar sobre la conducta alimentaria de las personas, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa de la vida van a ser determinantes del estado de salud de una persona

17,3% → 19,4%

de los alumnos de primer año básico presentaban obesidad en 2005, según la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas.

es la cifra a la que se elevó la obesidad infantil en 2007.



Una medida simple es asumir que el recreo no es una ocasión para comer, sino para jugar.

La mejor forma de revertir las elevadas cifras de obesidad que registra Chile es a través de la prevención.

Los niños copian tanto los buenos ejemplos como los malos ejemplos, por lo que es fundamental que los padres formen hábitos saludables, dando el ejemplo.

en la edad adulta. Así, un niño obeso probablemente será un adulto obeso”, agrega el pediatra.

Por este motivo, la familia juega un papel trascendental en esta formación de hábitos.

“Los niños copian tanto los buenos ejemplos como los malos ejemplos, por lo que es fundamental que

los padres se alimenten bien y en los horarios que correspondan, que coman en familia, que tengan en el refrigerador alimentos saludables para que los niños puedan consumir cuando sientan hambre y que paseen y jueguen con sus hijos para que estos reduzcan los tiempos que permanecen frente a la pantalla (televisor

o computador)”, señala la doctora Hodgson.

Consecuencias de la obesidad

Los niños obesos o con sobrepeso sufren algunas consecuencias físicas y psicológicas, producto de esta enfermedad.

Sobre el efecto de esta patología sobre la salud del organismo, se sabe consecuencia la presencia de “diabetes tipo 2, hipertensión arterial y niveles altos de triglicéridos y colesterol. Estos problemas pueden conducir a situaciones más graves en la edad adulta como infartos al corazón”, comenta la doctora Hodgson.

En cuanto al impacto psicológico, pese a que ha disminuido la estigmatización de los niños con sobrepeso, dado que son vistos como un fenómeno más normal, “los muy gorditos en ocasiones son dejados fuera de los juegos, ya que su estado físico no los acompaña. Además, suelen ser motivo de burlas. Esto les puede generar baja autoestima, estrés o ansiedad”, explica la nutrióloga.

Sin embargo y a diferencia del impacto físico que tiene la obesidad, sus consecuencias psicológicas han ido disminuyendo. “En la medida que son muchos más los gorditos, se

empieza a acostumbrar la vista. Entonces, el que está muy obeso puede ser estigmatizado, pero el que tiene sobrepeso es uno más del montón”, agrega la experta.

Esto último es preocupante, “porque el sobrepeso y la obesidad son un problema que hay que enfrentar, y la mejor forma de hacerlo es tomando algunas simples medidas que pueden doctor Soriano.

Tratamiento

El tratamiento de la obesidad en niños debe tener como objetivo lograr y mantener en el tiempo hábitos nutricionales y un estilo de vida saludable, que permitan el equilibrio entre la ingesta de calorías y el gasto energético.

Asimismo, “la alta prevalencia de obesidad en los padres y madres de los niños con problemas de peso, también hace necesario integrar a la familia a todos los pasos del tratamiento del menor”, dice el doctor Humberto Soriano.

CLAVES PARA PREVENIR LA OBESIDAD

La obesidad y el sobrepeso son evitables. Es importante, eso sí inculcar hábitos saludables desde temprana edad, los padres jugar en esta tarea un papel fundamental.

Las recomendaciones de los especialistas apuntan a:

1 Realizar al menos cuatro comidas al día, evitando comer entre una y otra.

2 Siempre desayunar. Esta debe ser la comida más importante del día, la cual preparará al niño para afrontar las actividades del día.

3 Disminuir el consumo de grasas de origen animal y preferir, con moderación, los aceites vegetales. Asimismo, cambiar los lácteos enteros por descremados.

4 Moderar el consumo de productos ricos en azúcar, como golosinas, dulces y bebidas.

5 Aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres y granos integrales.

6 Fomentar la actividad física. Salir a correr, andar en bicicleta o jugar a la pelota son actividades muy recomendables.

7 Reducir el tiempo de permanencia frente a una pantalla (televisor o computador) a dos horas diarias.

8 Involucrar a todos los miembros de la familia en los distintos aspectos relacionados con la alimentación: comparar, decidir el menú y cocinar.

9 Entender que el recreo no es una ocasión para comer, sino para jugar.

10 Pasar más tiempo en familia. Los fines de semana en lugar de programar paseos al mall, organizar idas al parque.