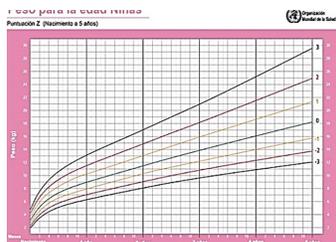




Obesidad en niños

Julio 2021



La obesidad en niños y adolescentes ha incrementado en las últimas 3 décadas de manera notable, teniendo como consecuencia el desarrollo de enfermedades crónicas a edades tempranas, tales como hipertensión arterial, incremento de las grasas en sangre (dislipidemias), incremento de glucosa en sangre (hiperglucemia o diabetes) y complicaciones psicosociales.

Para evaluar la obesidad en niños, los médicos utilizan curvas con percentiles de Índice de masa corporal (IMC, el cual es una relación entre la talla y el peso del niño) para edad y género. Cuando un niño tiene un índice de masa corporal entre el percentil 85-95 se considera que padece sobrepeso, mientras que si es mayor al percentil 95 se considera obesidad.

¿Por qué los niños padecen Obesidad?

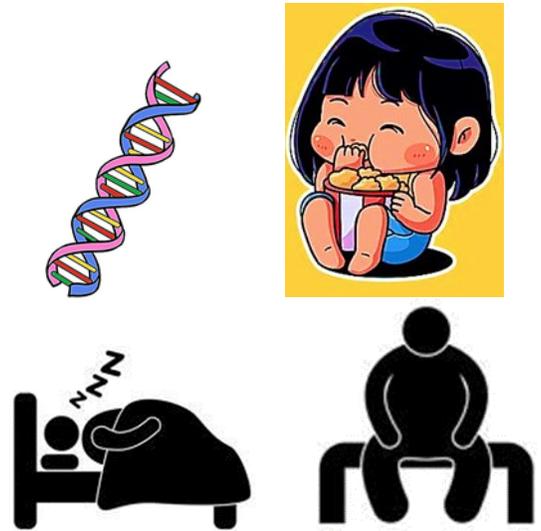
El sobrepeso y obesidad es una enfermedad crónica originada por múltiples causas. Las causas más frecuentes son por inactividad física, hábitos de alimentos poco saludables (alta ingesta de alimentos con alto contenido calórico y energético). También se han asociado factores genéticos y ambientales (situación económica, raza/etnia, entorno físico, medios de comunicación) que influyen en la ingesta de alimentos. Por otro lado, existen hormonas secretadas por el mismo tracto gastrointestinal que regulan el apetito y la saciedad y pueden contribuir con el desbalance entre ingesta y gasto de energía.

La obesidad en niños puede precipitarse también por enfermedades endócrinas, tales como hipotiroidismo, deficiencia de hormona del crecimiento, exceso de cortisol; por enfermedades del sistema nervioso central (tumores), incluso puede ser causada por medicamentos usados para el tratamiento contra el cáncer o para enfermedades psiquiátricas.



Existen formas raras de obesidad, de inicio a edades muy pequeñas, cuya causa es principalmente debida a mutaciones en genes que regulan el apetito, constituyendo Síndromes genéticos que además de obesidad comprenden otras alteraciones clínicas como baja estatura, retraso mental, pérdida del tono muscular general, hambre excesiva, etc.

Pese a las variadas causas que existen para que los niños desarrollen obesidad, hoy en día la principal causa se debe a desequilibrio en la alimentación, es decir alto consumo de bebidas y alimentos azucarados aunado a niveles bajos de actividad física, y menor duración del sueño durante la infancia



¿Qué podemos hacer para que nuestros niños no sean Obesos?

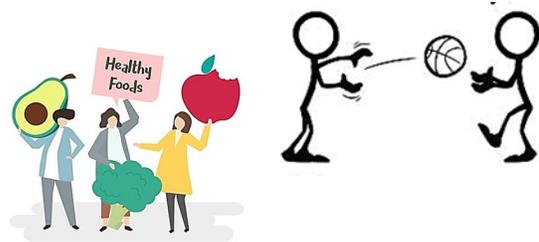
Debemos recordar que la infancia es un periodo crucial para la formación de conductas relacionadas con la actividad física y alimentación, por lo que es el mejor momento de prevenir el desarrollo de la obesidad.

Como adultos responsables, lo mejor que podemos hacer es educar y dar el ejemplo desde el hogar a nuestros hijos, primero informándonos con especialistas sobre pautas de nutrición adecuada, realizando actividades físicas en familia, brindando estímulos para adoptar hábitos saludables.

El problema de salud pública que engloba a la obesidad infantil es un hecho alarmante, y la clave para el control exitoso de la obesidad es la PREVENCIÓN, la cual debe cubrir muchas áreas del entorno de los niños, comenzando con la educación en el hogar y continuando en la escuela.

Porque un niño saludable, será con certeza un adulto sano, eduquemos a nuestros niños con el ejemplo, ¡Adoptemos en familia hábitos saludables!

Si tienes duda sobre como comenzar el cambio, acércate al médico Endocrinólogo, él te orientará y brindará la información que necesitas.



**Recuerda: No te automediques,
acude a consulta con el
Endocrinólogo.**



Bibliografía:

—Güngör NK. Overweight and obesity in children and adolescents. J Clin Res Pediatr Endocrinol. 2014 Sep;6(3):129-43. doi: 10.4274/Jcrpe.1471