



¿Cómo prevenir la obesidad?

Julio 2021

Una vez que se ha establecido, la obesidad es difícil de revertir, implica un desafío para la salud pública, es por ello que la mejor manera de abordar esta enfermedad es mediante la prevención; principalmente desde la infancia ya que con ello se evita la persistencia durante la vida adulta de esta enfermedad y se puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

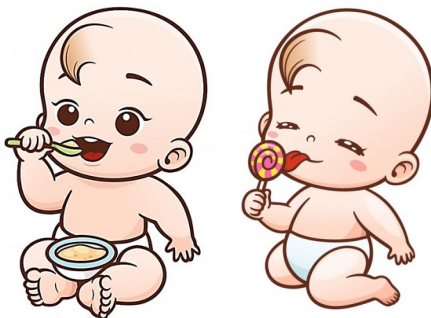
Existen ciertos factores de riesgo para el desarrollo de obesidad a edades tempranas, y es en algunos de ellos sobre los que es posible actuar para reducir el riesgo:

⇒ **Factores relacionados con el propio individuo:**

Peso elevado al nacer (más de 4 kg de peso), alimentación con leche de fórmula en lugar de lactancia al seno materno, conductas alimentarias poco saludables (introducción de alimentación complementaria antes de los 4 meses de edad, lo cual conlleva a un 30% más de riesgo de padecer obesidad en la infancia), baja actividad física o conductas sedentarias elevadas.

⇒ **Factores relacionados con la madre:**

Madre con sobrepeso u obesidad, incremento de peso excesivo durante la gestación, dieta hipercalórica durante la gestación (esto contribuye a que el feto tenga un peso elevado al nacer).



Por otro lado, otro factor de riesgo sobre el cual podemos tomar acción es en la alimentación de los niños en edad preescolar, ya que se ha descrito y cómo podemos darnos cuenta en las escuelas, la alimentación de este grupo de población es baja en frutas, verduras y fibra y alta en grasas saturadas y azúcar (en especial bebidas azucaradas como jugos y refrescos). Incluso los excesos pequeños en la ingesta de energía, si se mantienen durante un periodo prolongado, pueden provocar un desequilibrio energético y aumento de peso.



La lactancia materna se ha considerado que provee un efecto protector debido a que condiciona un crecimiento lento, pero adecuado y saludable, lo cual se ha observado en lactantes al seno materno en comparación con aquellos alimentados con leche de fórmula, por lo que en la medida de lo posible se debe favorecer este hábito tras cada embarazo, como una medida de intervención de salud pública.

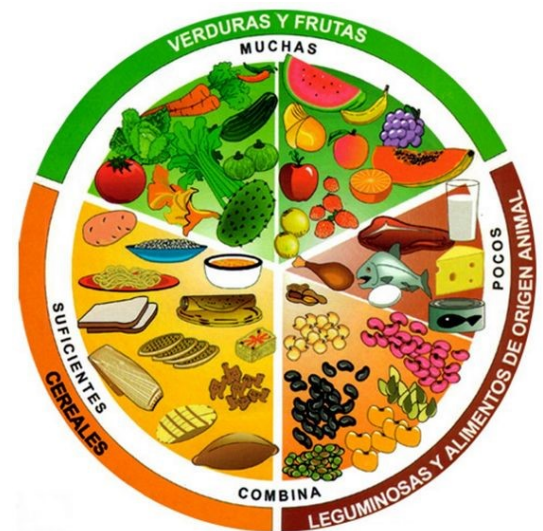
En relación a la alimentación complementaria, se sabe que después de los 6 meses de edad, los niños requieren alimentos diferentes de la leche para satisfacer sus necesidades nutricionales para el adecuado crecimiento y desarrollo. Además, la alimentación complementaria es un periodo de transición en el que se establecen hábitos alimentarios para toda la vida, por lo que este periodo es muy importante para la salud a corto y largo plazo.

En la etapa de la adolescencia y adultez, cuando ya se ha instaurado la obesidad, es necesario solicitar información adecuada a personal de salud para lograr un cambio de alimentación hacia alimentos que nos proveen la cantidad de proteínas, carbohidratos y grasas de una manera equilibrada.

Una buena forma de comenzar es guiarnos por el plato del buen comer, ¡el cual es una herramienta gráfica y fácil de reproducir en la vida cotidiana sobre los alimentos que debe contener nuestro plato en cada comida del día, y lo especial es que se dirige a la población mexicana!

Este plato facilita la identificación de 3 grupos de alimentos, tales como verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), ayuda a pensar de manera práctica cómo combinarlos y variar los alimentos elegidos, además provee una guía útil para crear menús diarios con estos 3 grupos de alimentos logrando un adecuado aporte de energía y nutrientes a través de una alimentación más equilibrada; recuerda que no se trata de consumir solo ensaladas, ni en que se nos indique de manera estricta lo que debemos ingerir en cada comida del día, lo importante que debemos aprender es a seleccionar adecuadamente los alimentos que nos proveerán la energía y nutrientes que necesitamos de acuerdo a nuestra actividad física diaria.

Acude con el Endocrinólogo o Nutriólogo para una mayor orientación sobre una alimentación balanceada y por favor, realiza actividad física por lo menos 30 minutos al día, 5 días a la semana, en la medida de tus posibilidades. Los cambios pueden llegar a ser lentos, pero son esos pequeños cambios lentos en los hábitos los que traerán grandes beneficios a tus salud.



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



Bibliografía:

—Lanigan J. Prevention of overweight and obesity in early life. Proc Nutr Soc. 2018 Aug;77(3):247-256. doi: 10.1017/S0029665118000411