

Estrategias para prevenir la obesidad y sobrepeso infantil

Según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad **nuestro país presenta una de las cifras más altas de Europa en obesidad infantil**, de hecho entre los 2-17 años el 27,8% de niños y jóvenes presentan obesidad o sobrepeso.

¡La cifra es alarmante!

Está claro que España está dejando de ser un país de dieta mediterránea. Cada vez ponemos menos verdura, menos fruta, menos legumbres y más fritos, carnes y bollería en nuestra mesa, además de llevar un ritmo de vida más sedentario.

Estos hábitos y costumbres son los que transmitimos a nuestros hijos y se perpetuarán en la edad adulta. En general un niño obeso será un adulto obeso con un riesgo incrementado para padecer múltiples enfermedades crónicas.

... Pero la buena noticia es que estos hábitos se pueden modificar.

¿Qué es la obesidad?

Es un proceso que consiste en la acumulación excesiva de grasa corporal en relación con el promedio normal que corresponde a cada niño según edad, sexo y talla.

La obesidad aparece porque el aporte de energía, mediante la ingesta de alimentos, supera al gasto. Este exceso se almacena en el organismo en forma de grasa.

Para saber si un niño es obeso se debe tener en cuenta el índice de masa corporal, que se calcula con el peso y la altura. Aunque siempre es aconsejable que consultéis con el pediatra, que será la persona que mejor os puede aconsejar.

¿Por qué se produce la obesidad infantil?

En los años 90 el porcentaje de niños obesos rondaba el 5%, en la actualidad esta cifra se ha duplicado. Este incremento se debe fundamentalmente a importantes cambios en el estilo de vida de los niños:

- Los niños hacen menos ejercicio físico, llevando una vida sedentaria, el motivo más importante es que el tipo de juego ha cambiado, se pasan horas viendo la televisión o jugando con el ordenador y la consola, por lo que no consumen la energía necesaria.

- Se ha modificado el tipo de dieta hacia un mayor consumo de alimentos precocinados, bollería, refrescos, golosinas y comida rápida ricos, en grasas y azúcares añadidos.
- Los niños y jóvenes tienen la posibilidad de adquirir fácilmente estos productos con calorías vacías a un precio asequible para ellos. Además los padres utilizan estos productos para festejar cualquier acontecimiento, por pequeño que sea.

Otros factores que influyen en la obesidad infantil

Los **medios de comunicación** ejercen una gran influencia en los niños y jóvenes, por eso gran parte de los anuncios, de determinado tipo de alimento poco recomendable desde el punto de vista nutricional, utilizan un lenguaje y una imagen muy atractiva para ellos. Este hecho favorece en gran medida que se adquieran malos hábitos en alimentación, ya que la mayoría de los niños y jóvenes son muy tenaces cuando desean conseguir algo.

En muchas ocasiones resulta muy complicado para los padres competir con la influencia de las campañas de marketing de muchos productos, además resulta sencillo ofertar como premio algo que es muy agradable, como chucherías o bollos, en lugar de premiarles con otras cosas.

Existen otros **factores sociales** que pueden influir en el aumento de la obesidad infantil como el cambio de estilo y roles dentro de la familia. Esto se puede ver con la incorporación de la mujer al mundo laboral. Las madres tienen menos tiempo para preparar la comida en casa y el padre no asume dicho papel, provocando la sustitución de comida saludable por otra menos adecuada.

Tan sólo en algunos casos la obesidad infantil puede deberse a enfermedades endocrinas o a factores genéticos. Si bien es verdad que existen familias que tienen tendencia a engordar, generalmente esta predisposición se asocia a malos hábitos alimentarios, es decir, lo más frecuente es que, en familias donde hay varios obesos, el motivo sea una mala alimentación.

La combinación de una alimentación inadecuada y sedentarismo está provocando un crecimiento exponencial de la obesidad infantil.

Riesgos del sobrepeso y la obesidad infantil

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la obesidad como la "epidemia del siglo XXI" y en España los pediatras están muy preocupados por el importante incremento de obesidad infantil y lo consideran un grave problema de salud, con importantes consecuencias físicas y psicológicas a corto y largo plazo:

- **Consecuencias a corto plazo:**

Son frecuentes las alteraciones psicológicas y baja autoestima, incluso en edades tempranas, debidas a presión social y estrés por parte de otros niños, además de las dificultades físicas para realizar deportes y otros juegos.

- **Consecuencias a medio plazo:**

Se ha observado con mucha frecuencia que en los niños y jóvenes obesos se incrementa la incidencia de diabetes tipo 2 (hasta ahora típica y exclusiva de adultos). Asimismo la obesidad puede ser causa de enfermedades cardiovasculares; alteraciones ortopédicas, respiratorias y cutáneas, hipertensión arterial y alteraciones del colesterol y triglicéridos. Además podemos observar adolescentes con baja autoestima y complejos y dificultades para relacionarse con el resto de compañeros. Entre las niñas, la obesidad infantil o el sobrepeso incrementan el riesgo de sufrir otros trastornos de alimentación en la adolescencia como anorexia y bulimia.

- **Consecuencias a largo plazo:**

Cuando un niño o joven es obeso, se incrementa el riesgo de que sea un también obeso en la edad adulta, de hecho, esto ocurre hasta en el 75% de los casos. La obesidad en la edad adulta predispone a padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, dislipemia (aumento del colesterol en sangre) y cáncer, además de tener repercusión psicológica, social y laboral.

La obesidad también conlleva importantes consecuencias psicológicas y de adaptación social, que variarán dependiendo de la personalidad previa de cada niño.

Los adolescentes obesos generalmente experimentan una significativa presión social, estrés y dificultades para cumplir las tareas de desarrollo. Suelen tener unos niveles mayores de ansiedad que pueden derivar en problemas psicológicos más severos como trastornos de alimentación, problemas de autorregulación emocional, síntomas depresivos, etc.

En nuestra sociedad, en la que se le da gran importancia a la imagen, las personas obesas pueden tener dificultades para las relaciones interpersonales, deportivas y laborales.

Modificando la conducta de los niños

La obesidad se puede prevenir principalmente con unos hábitos saludables. Si establecemos unas conductas sanas desde que son niños, es probable que en la edad adulta las mantengan y no padezcan obesidad, sobrepeso u otras enfermedades crónicas.

Pero, ¿cómo pueden los padres conseguir que los niños adquieran buenos hábitos en alimentación? Es importante tener en cuenta dos aspectos durante la educación: el mantenimiento de las normas y la observación.

Las **NORMAS**: es fundamental establecer unos criterios claros, sencillos y mantenerlos a lo largo del tiempo. Si queremos que estas normas sean eficaces y se cumplan serán necesarias grandes dosis de refuerzo cuando los niños las cumplan, y rigidez (evitando discusiones y peleas) cuando no las cumplan.

Los niños necesitan saber con claridad cuánto, cuándo y qué hay que comer. Al principio, puede suponer un mayor esfuerzo para los padres, pero con el tiempo irán adquiriendo hábitos saludables y no será preciso un control tan riguroso. En ocasiones puede haber excepciones, por ejemplo el día de su cumpleaños, una fiesta especial como Navidad... Pero estas deben ser mínimas y controladas.

La **OBSERVACIÓN**: Los hijos aprenden e imitan los comportamientos que ven en casa. De hecho, los padres se convierten en los principales modelos a seguir para los más pequeños. Lo más frecuente es que si los padres llevan una alimentación saludable, los hijos también coman sano; si realizan ejercicio con regularidad y llevan una vida activa, los hijos también lo harán.

Los comportamientos aprendidos en la infancia se mantienen a lo largo de la vida adulta.

Consejos sobre los alimentos

Si tu hijo tiene un peso adecuado para su edad y estatura, es recomendable que coma de todo en las proporciones adecuadas. Ningún alimento es malo si se toma la cantidad recomendada para cubrir las necesidades nutricionales diarias. Lo que es perjudicial para la salud es comer en exceso o menos de lo necesario de un alimento, ya que podría dar lugar a obesidad o a enfermedades carenciales.

Las enfermedades carenciales son muy poco frecuentes en nuestro medio, sin embargo como ya se ha comentado, la obesidad es una enfermedad cada vez más habitual, por eso te ofrecemos una serie de consejos que te pueden ayudar a controlar la alimentación de tus hijos y prevenir la obesidad:

Desayunando se controla el apetito.

Si tu hijo no desayuna, es más probable que tenga hambre durante la mañana y picotee otros alimentos con alto contenido en grasas y calorías que favorecen el aumento de peso. Además con el desayuno aumenta el rendimiento físico, la concentración y memoria.

Evita que coma bollos, chucherías a media mañana o durante la merienda.

Son alimentos compuestos de azúcar y grasas saturadas, además de innumerables aditivos, aromas, colorantes, saborizantes; por lo tanto, no pueden completar ni sustituir una comida. Ofrécele siempre fruta para que se lleve al colegio. Intenta darle la fruta que le guste y que no requiera de utensilios para su consumo (mandarina, manzana, pera, plátano...)

Considera los alimentos que toma en el colegio.

Si tu hijo come en el colegio, solicita el menú escolar y tenlo en cuenta a la hora de completar su alimentación (cenar, desayunos y meriendas) Para ello puedes ayudarte de la pirámide de la alimentación

Evita las comidas precocinadas o comidas rápidas (fastfood).

A menudo debido al ritmo de vida, contamos con poco tiempo para dedicar a la preparación de las comidas y recurrimos a alimentos preparados. Hay que tener en cuenta que estos alimentos suelen ser muy energéticos y contener grandes cantidades de proteínas, grasas y colesterol, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de obesidad.

Aumenta el consumo de frutas y verduras.

Se recomienda que tomen 5 raciones de fruta y verdura al día. Al tomar estos alimentos se reduce la ingesta de otros menos saludables. Las frutas contienen glucosa, vitaminas y fibra y suelen tener un bajo contenido calórico

5 comidas al día.

Es recomendable que todos hagáis 5 comidas al día, ni menos ni más. De esta manera, se distribuye la cantidad energética a lo largo del día, evitando que pasen muchas horas sin comer y que se coma a deshoras con picoteos. Además así las digestiones serán más ligeras. Cuando pasamos muchas horas sin comer, la sensación de hambre es mayor y tendemos a ingerir alimentos más calóricos, menos saludables y que nos llenen más rápidamente.

Premiar o castigar durante la comida.

Debemos evitar tanto premiar como castigar mediante alimentos. Si lo hacemos, ciertos alimentos serán considerados como elementos de premio (normalmente los más apetecibles y calóricos), y otros alimentos se considerarán un castigo (normalmente aquellos alimentos que menos gustan a los niños, verdura y fruta).

Para reforzar o premiar una buena conducta durante las comidas basta con una muestra sencilla de afecto, alegría o entusiasmo. En los momentos que aparezcan conductas

claramente inapropiadas debemos dar una respuesta inmediata a la conducta inadecuada y breve puede ser muy útil, como un ¡No!, y retirarle algo agradable posteriormente (ej. no dejarle jugar esa tarde con su juguete preferido).

Es importante recordar que respondemos mejor a los estímulos positivos que a los negativos. Si queremos que la educación sea eficaz deberán destacar los premios sobre los castigos.

Si dispones de poco tiempo a diario para preparar las comidas, te sugerimos algunas ideas alternativas al fastfood:

1. Quizás puedas organizarte para dedicarle unas horas durante un día de la semana a la preparación de las comidas que requieran un mayor tiempo. Normalmente la comida preparada suele aguantar en perfectas condiciones 3 o 4 días. Si preparas suficiente cantidad puede servirte para dos comidas. Además, tienes la posibilidad de congelar muchos platos que hayas preparado y descongelarlos cuando los necesites. Es una buena opción para ahorrarte tiempo y disponer de alimentos preparados.
2. También puedes recurrir a alimentos que requieran poco tiempo pero que sean más saludables, como: ensaladas, carnes o pescados a la plancha...
3. Puedes cocinar alimentos que te permitan realizar algunas actividades al mismo tiempo: verdura al vapor, pollo asado, etc.
4. Hoy en día existen en el mercado diferentes utensilios y robots de cocina que facilitan la preparación de alimentos. Si dispones de ellos, pueden ahorrarte tiempo.

¿Qué aumenta la probabilidad de padecer obesidad?

- **Comer delante de la televisión:**

Cada vez más nos hemos acostumbrado a comer mientras vemos la televisión o realizamos otra actividad. La experiencia muestra que si comemos mientras vemos la televisión, se ingiere mayor cantidad de alimento dado que estamos atentos a señales externas (ej.: dejaremos de comer cuando se acabe el programa que estamos viendo, el plato está vacío, se acabó la bebida) y somos menos conscientes de las señales que nos envía nuestro cuerpo de saciedad.

De esta manera, asociamos ver la televisión con comer y viceversa. Así que será probable que un niño coma cuando vea la televisión, porque habrá asociado una conducta gratificante (comer) con la televisión.

Además, cuando vemos la televisión estamos expuestos a multitud de elementos publicitarios de alimentos, generalmente, hipercalóricos y poco saludables que pueden estar afectando a nuestra conducta.

Asimismo, tanto en adultos como en niños, ver la televisión durante horas está asociado a un índice de masa corporal más elevado y a una mayor probabilidad de sobrepeso u obesidad, dado que en muchas ocasiones predice un estilo de vida sedentario. Por lo tanto, es importante plantearse si los niños deberían o no disponer de un televisor propio.

- **Dormir poco:**

Cada vez más, debido al estilo de vida, se duermen menos horas. Diferentes estudios señalan que la falta de horas de sueño puede incrementar el hambre y el apetito por alimentos ricos en calorías. Es importante establecer un horario para irse a la cama que permita regular el sueño y mantener un peso normal.

Es recomendable que los niños no tengan en su habitación televisores, consolas de videojuegos u ordenadores, para que no asocien su cuarto con actividades lúdicas y se dificulte la regularización del sueño.

- **La comida y los estados de ánimo:**

A veces cuando tenemos una pausa o tiempo con el que no sabemos bien que hacer, recurrimos al picoteo. Sin embargo, los alimentos ingeridos no suelen eliminar el aburrimiento. Es importante no dar chucherías a los niños para entretenerlos o como respuesta a una queja de aburrimiento. Si se aburren se les puede ofrecer diferentes actividades lúdicas y de ocio más saludables como jugar con otros niños, practicar un deporte, leer, etc.

A menudo en situaciones de ansiedad y decaimiento, se recurre a alimentos hipercalóricos como el chocolate como elemento tranquilizador. Si enseñamos a los niños a calmar los nervios o a compensar la tristeza comiendo algo puede favorecer que la próxima vez que se sientan así, les apetezca comer algo.

- **Ocio sedentario:**

Muchos niños hoy en día dedican su tiempo de ocio a jugar con consolas de videojuegos u ordenadores. Normalmente estos juegos requieren poca o ninguna actividad física y sustituyen a otros más activos, con lo que el niño reduce el gasto calórico. Si esto se asocia con un incremento en la ingesta mientras estén jugando puede dar como resultado un aumento de peso. Es aconsejable que tu hijo practique algún deporte que le divierta y que le permita mantenerse más activo.

Algunas indicaciones para el cambio de conducta en niños obesos

Si tu hijo pesa más de lo que le corresponde a su edad y talla, debes plantearte seriamente controlar la alimentación de tu hijo, para evitar que siga cogiendo peso. Para ello es importante que siempre hables con el pediatra, lo ideal es que sea él el que te oriente, te asesore y controle la evolución del peso de tu hijo.

Para ayudarte a cuidar la alimentación de tu hijo, te pueden ser útiles algunos consejos básicos que también son válidos para prevenir la obesidad.

Algunos cambios que te proponemos y que son saludables para tus hijos pueden ser en ocasiones algo complicados de seguir, porque tu hijo esté acostumbrado a comer de otra manera, sin regularidad y escogiendo en qué momentos qué alimentos comer.

Incluso puede ser frecuente que en algunas ocasiones tenga ciertas “rabiets” porque quiera comer algo muy gratificante para él, pero poco sano.

¿Cómo podemos responder a esta situación?

Puedes explicarles qué alimentos son buenos y sanos para él y cuáles no lo son. Pero sobre todo tendremos que mantenernos en la decisión que tomemos, si no queremos que coma ciertos alimentos. Cambiar los hábitos puede resultar difícil porque el niño recurrirá a todas las estrategias que conozca para hacerte cambiar de idea y conseguir lo que desea. Por este motivo, es importante que no cedas. Con el tiempo aprenderá a saber qué alimentos son adecuados y que la alimentación es un tema importante.

Para facilitarles que la alimentación siga siendo algo agradable, puedes servirte de algunas ideas:

- Decora los platos de comida (por ej. cortando la verdura con formas)
- Implícale en la preparación de alimentos, en la compra y en todos los elementos relacionados (poner la mesa, decorar los platos, etc.)
- Felicítale por las buenas conductas, sobre todo aquellas que supongan un esfuerzo para ellos. Es suficiente con mostrar entusiasmo y alegría ante los logros. Palabras como “¡Estupendo Carlos!” o una muestra de afecto cuando Carlos se tome las verduras, pueden motivarle a repetir esa conducta.

No es una tarea fácil, necesitas tener paciencia y ser estricto con las normas. No es sencillo modificar conductas, pero con el tiempo aprenderá a alimentarse correctamente. Recuerda que lo haces porque le quieres.

Otras consideraciones: Ejercicio físico y dietas.

Ejercicio físico

La práctica de ejercicio físico es una de las herramientas más eficaces para mantener el peso dentro de un rango normal. Los beneficios o efectos del ejercicio físico diario son numerosos:

- Incrementa la satisfacción y el placer de comer, haciendo que los sabores cotidianos resulten más sabrosos al mismo tiempo que mejora la sensibilidad de las señales de saciedad a las cuales respondemos dejando de comer.
- Ayuda a controlar el apetito y a reducir el picoteo mientras se realiza ejercicio.
- La práctica de ejercicio físico regular contribuye al bienestar emocional.
- Diferentes estudios señalan que las personas que realizan ejercicio diario padecen menos síntomas de ansiedad y depresión que las personas sedentarias. Sin duda, ello permitirá controlar los estados anímicos que llevan al descontrol alimenticio.
- El ejercicio físico ayuda a controlar el consumo de calorías durante el día y a evitar la ganancia de peso con la edad.

Todos estos motivos ponen de manifiesto la importancia de incorporar el ejercicio físico a la vida cotidiana. En nuestra sociedad cada vez es más difícil que los niños puedan jugar en espacios abiertos (parque, calle, campo...) y por lo tanto, que realicen ejercicio físico mientras juegan. Si es posible, apunta a tus hijos en actividades extraescolares que requieran ejercicio físico como deportes de grupo, danza...

También puedes incorporar la práctica de ejercicio en vuestras actividades diarias:

- Subiendo escaleras en vez de usar el ascensor o las escaleras mecánicas, en centros comerciales, metro, transportes, etc.
- Ir caminando a los lugares que sea posible en vez de usar el coche.
- Realizar tareas domésticas.
- Hacer la compra y llevarla a casa.
- Aprovechando el buen tiempo y los fines de semana para dar un paseo, hacer excursiones...

Sobre las dietas durante la infancia

Las dietas sin control médico durante la infancia no son la solución al problema de la obesidad o sobrepeso ya que pueden generar diversos problemas o efectos secundarios:

- Cuando se deja una dieta hipocalórica se suele ganar el peso perdido.

- Los niños que realizan dietas reducen el ritmo de su crecimiento, aunque cuando las dejan siguen creciendo con normalidad.
- Muchos niños, al dejar la dieta, engordan ligeramente por encima de su peso inicial. Al hacer una dieta puede aparecer una repentina voracidad, sobre todo, por los alimentos restringidos.
- Las dietas suelen relacionarse con conductas alimenticias inadecuadas en la juventud (atracones, restricciones de alimentos, entre otros).

Por lo tanto, la mejor medida para prevenir la obesidad o el sobrepeso es mantener una alimentación sana y adecuada desde la infancia junto a la práctica diaria de ejercicio físico moderado.

Y sobre todo recuerda que antes de poner a dieta a tu hijo, debes consultar con tu pediatra para que valore su caso y te indique si es necesario.

Más información útil

[Juego para niños para evitar la obesidad](#)

Libro: ¡Quiero chuches! Isaac Amigo y José Manuel Erraste. Editorial Desclee.

[Escuela para prevenir la obesidad infantil](#)