



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina
Crecimiento y Desarrollo

Resumen sobrepeso y obesidad infantil

Presenta

Yessenia Arlette López Hernández

7 semestre grupo "A"

DR. Cancino Gordillo Gerardo

Comitán de Domínguez, Chiapas

Diciembre 2020

Definición

El sobrepeso y la obesidad se definen de acuerdo con el indicador que se va a utilizar, la población de referencia con la que se comparará a cada individuo y los puntos de corte que identificarán ambas condiciones. Es frecuente definir la obesidad como un exceso de peso ajustado por la altura en el denominado índice de masa corporal (IMC), que corresponde al cociente entre el peso en kilogramos y el cuadrado de la altura en metros. En adultos se considera obesidad un valor de $IMC \geq 30$. En niños y adolescentes, el crecimiento obliga a tener en cuenta la edad y el sexo. Para ello se precisan percentiles y curvas de referencia, dependiendo de los grupos étnicos y nacionales representados en cada caso, de manera que entre los percentiles 85 y 95 se considera «sobrepeso», un percentil 95 o mayor se tipifica como «obesidad», y por encima del percentil 99 se clasifica como «obesidad severa»

Panorama

El sobrepeso y la obesidad en México son un problema que se presenta desde la primera infancia, es decir, entre 0 y 5 años. Al menos 1 de cada 20 niños y niñas menores de 5 años padece obesidad, lo que favorece el sobrepeso durante el resto de su vida y los pone en riesgo de sufrir enfermedades circulatorias, del corazón y de los riñones, diabetes, entre otras.

La proporción de niños y niñas mayores de 5 años con sobrepeso u obesidad aumenta a 1 de cada 3. El principal problema de nutrición que padecen niñas y niños de entre 6 a 11 años es la presencia de ambos padecimientos, obesidad y sobrepeso.

Debido a esto, México se encuentra entre los primeros lugares en obesidad infantil en el mundo. Según la Encuesta Nacional de Niños, Niñas y Mujeres 2015, el 48% de los niños y niñas menores de 2 años había consumido bebidas azucaradas en el día anterior a la encuesta

Las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal,

así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos. La cantidad de actividad física que realizan los niños, niñas y adolescentes también ha disminuido y es un factor que amplifica el problema.

En muchos estudios de casos, repetidamente se han identificado trastornos depresivos, ansiosos, insatisfacción con su imagen corporal y baja autoestima en niños obesos. Esta frecuencia es superior en chicas que en chicos y se incrementa con la edad, se incrementa cuando se asocia al antecedente de obesidad en los padres aun cuando no se ha podido demostrar en lactantes obesos un incremento en el riesgo de obesidad adulta ni en la morbilidad asociada a la obesidad infantil. También señala que del 8 al 13% (riesgo atribuible) de las obesidades adultas podrían haber.

Causas de la obesidad en niños

Existen diversos factores que pueden causar la obesidad en los niños. Las posibles causas de la obesidad incluyen:

- ✓ Comer una dieta inadecuada, por ejemplo demasiados alimentos con alto contenido de azúcares y grasas.
- ✓ La inactividad, por ejemplo, no hacer suficiente ejercicio y pasar mucho tiempo ante la televisión o la computadora
- ✓ Enfermedades genéticas (heredadas), aunque éstas no son frecuentes
- ✓ No haber sido amamantado

Si usted es obeso, es más probable que sus hijos sean obesos. Esto puede suceder porque ustedes comparten los mismos hábitos de alimentación y de actividad o una combinación de ambos.

COMPLICACIONES DE LA OBESIDAD EN NIÑOS

Si su hijo tiene sobrepeso u obesidad, es más probable que tenga problemas graves de salud en el futuro. Estos problemas de salud podrían presentarse cuando su hijo llegue a adulto, pero a veces el daño puede ocurrir antes y los problemas podrían

presentarse mientras todavía es un niño.

Cuando su hijo crezca, o llegue a adulto, es más probable que tenga los siguientes problemas de salud si es obeso:

- ✓ Hipertensión arterial
- ✓ Diabetes tipo 2
- ✓ Altos niveles de colesterol
- ✓ Asma
- ✓ Problemas de desarrollo en los pies
- ✓ Enfermedad hepática
- ✓ Apnea del sueño

La obesidad también puede afectar la salud emocional y mental de su hijo. Podría causarle baja autoestima o falta de seguridad en sí mismo, y estar obeso también puede conducir a trastornos de la alimentación, como por ejemplo bulimia, y depresión.

Prevención primaria

La prevención de la obesidad infantil primaria o universal se dirige a la población general infantil. La mayoría de las intervenciones revisadas se realizaron en la escuela y el hogar, con la contribución de la familia y algún componente comunitario. Solo una de las revisiones incluyó trabajos de prevención universal en el entorno clínico.

Tratamiento

El objetivo fundamental del tratamiento de la obesidad se centra en conseguir el peso ideal para la talla, manteniendo los aportes nutricionales necesarios para no interferir en el crecimiento. Tanto la prevención como el tratamiento de la obesidad infantojuvenil se basan en tres pilares fundamentales: motivación, dieta y ejercicio físico.

La experiencia demuestra que lo más importante es conseguir la adhesión del niño y del entorno familiar y social a los principios de la prevención y tratamiento de la obesidad y el sobrepeso. En atención primaria debe estar la clave para conseguir que los niños sigan una dieta y un estilo de vida saludables que sean incorporados como hábitos por el niño y su entorno familiar. Para ello es imprescindible conseguir un ambiente favorable y establecer los obligados cambios en la familia y en la sociedad. Además, es sumamente importante motivar al propio paciente, ya que sin su colaboración es imposible obtener buenos resultados.

Tratamiento dietético

El principio de la intervención dietética se fundamenta en ajustar la energía y los nutrientes a las necesidades reales del niño. En general, las recomendaciones de ingesta están sobreestimadas por la escasa actividad física que realizan la mayoría de los obesos. La estrategia para mantener un peso corporal, y sobre todo una masa grasa, adecuados se puede establecer a dos niveles: corrección de errores e intervención dietética activa.

Corregir los errores

Lo primero que resaltan la mayoría de las encuestas en la población infantojuvenil española es la elevada ingesta de grasa a expensas de la disminución de los hidratos de carbono. El segundo error debe buscarse en la distribución de la energía. Un alto porcentaje de escolares omite el desayuno, que es sustituido por un almuerzo poco saludable en el que predomina la bollería. Todos los estudios nutricionales aportan evidencias sobre la importancia del desayuno. Las recomendaciones a este respecto deberían ser: primero, desayunar todos los días; segundo, que el aporte calórico en esta comida (junto con el almuerzo de media mañana) sea cercano al 25 % de la energía total diaria y tercero, que la leche (o productos lácteos), la fruta y los cereales deben ser componentes obligados del desayuno.

En general, para evitar episodios de sobreingesta por hambre incontrolada, el número total de comidas no debería ser inferior a 4 al día, con una distribución

energética del 25 % entre desayuno y almuerzo; 30-35 % en la comida; 15 % en la merienda y el resto en la cena.

Otro error debería buscarse en la selección de los menús³⁰. Se sabe que no hay alimentos malos ni buenos, sino una adecuada o inadecuada cantidad y frecuencia de los mismos al elaborar el menú. Los principales errores radican en el incremento de la cantidad y frecuencia con que se ingiere carne y derivados cárnicos a expensas del pescado, la escasa ingesta de verduras, hortalizas, frutas y, en menor grado, de legumbres, el excesivo consumo de bollería y aperitivos de bolsa así como de bebidas blandas y, en general, el aumento de la densidad calórica de la dieta. La diferente composición de los alimentos en macronutrientes y micronutrientes justifica la recomendación de variarlos. Esta variación debe incluir también a los alimentos de cada grupo, lo que amplía la oferta de nutrientes y evita la monotonía de los menús. Finalmente también se debería dirigir la atención a los aspectos culinarios, en los que radican errores importantes. En la tabla 2 se exponen los aspectos más aconsejables.