



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Crecimiento y Desarrollo

Presenta

Anel Guadalupe Gordillo Abadía

7to. Grupo "A"

Docente

Dr. Gerardo Cancino Gordillo

Comitán de Domínguez, Chiapas

Diciembre 2020

SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

En el caso de los niños menores de 5 años:

-El sobrepeso es el peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

-La obesidad es el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

En el caso de los niños de 5 a 19 años, el sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera:

-El sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

-La obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

Panorama

De acuerdo con los datos de la Asociación Internacional de Estudios de la Obesidad se estima que aproximadamente mil millones de adultos tienen actualmente sobrepeso y otros 475 millones son obesos. La mayor cifra de prevalencia de sobrepeso y obesidad se registró en la Región de las Américas (sobrepeso: 62% en ambos sexos; obesidad: 26%) y las más bajas, en la Región de Asia Sudoriental (sobrepeso: 14% en ambos sexos; obesidad: 3%).

México ocupa el segundo lugar en prevalencia de obesidad, antecedido por los Estados Unidos de América, convirtiéndose este problema en una cuestión de prioridad para la mayoría de los países miembros ya que la mitad de su población tiene sobrepeso y uno de cada seis personas padece obesidad.

En Chiapas, según la encuesta nacional de salud y nutrición 2012, el sobrepeso y la obesidad en niños menores de 5 años es del 47.1% Estatal y de 28% en zona urbana y del 19.1% en la zona rural. Los adolescentes de 12 a 19 años de edad presentaron un porcentaje de sobrepeso y obesidad de 28.9%.

Factores de riesgo

La obesidad infantil, aunque puede estar originada por una enfermedad genética endocrina, en el 99% de los casos se produce como resultado de la combinación de una serie de factores ambientales (una dieta inadecuada y sedentarismo), genéticos (los niños cuyos padres son obesos tienen un riesgo mayor de padecer

el trastorno) y psicológicos (cuando se utiliza la comida para compensar problemas emocionales, estrés o aburrimiento).

Causas

Los problemas relacionados con el estilo de vida (como hacer muy poca actividad y consumir alimentos y bebidas con muchas calorías) son los principales causantes de la obesidad infantil.

Complicaciones

Complicaciones físicas

- **Diabetes tipo 2.** Esta enfermedad crónica afecta la forma en que el cuerpo de tu hijo utiliza el azúcar (glucosa). La obesidad y un estilo de vida sedentario aumentan el riesgo de diabetes tipo 2.
- **Síndrome metabólico.** Este grupo de enfermedades puede poner a tu hijo en riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes u otros problemas de salud. Las enfermedades incluyen presión arterial alta, azúcar en la sangre alta, triglicéridos altos, colesterol de lipoproteínas de alta densidad bajo ("bueno") y exceso de grasa abdominal.
- **Colesterol alto y presión arterial alta.** Una mala alimentación puede hacer que tu hijo desarrolle una o ambas enfermedades. Estos factores pueden contribuir a la acumulación de placas en las arterias, lo cual puede hacer que las arterias se estrechen y se endurezcan, lo que podría conducir a un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular en el futuro.
- **Asma.** Los niños con sobrepeso u obesos pueden tener más probabilidades de sufrir asma.
- **Trastornos del sueño.** La apnea obstructiva del sueño es un trastorno potencialmente grave en el que la respiración de un niño se detiene y vuelve a comenzar repetidamente durante el sueño.
- **Enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD).** Este trastorno, que generalmente no causa síntomas, hace que se acumulen depósitos de grasa en el hígado. La enfermedad del hígado graso no alcohólico puede conducir a cicatrización y daño hepático.
- **Fractura de huesos.** Los niños obesos tienen más probabilidades de sufrir quebraduras de huesos que los niños con un peso normal.

Complicaciones sociales y emocionales

- **Baja autoestima y ser objeto de intimidaciones.** Los niños muchas veces se burlan de sus compañeros con sobrepeso o los hostigan y, como

resultado, estos sufren una pérdida de la autoestima y tienen un mayor riesgo de sufrir depresión.

- **Problemas de comportamiento y aprendizaje.** Los niños con sobrepeso tienden a tener más ansiedad y menos habilidades sociales que los niños de peso normal. Estos problemas podrían ocasionar que los niños que tienen sobrepeso se comporten mal y causen alboroto en el aula o que se aislen socialmente.
- **Depresión.** La baja autoestima puede crear sensaciones abrumadoras de desesperanza que pueden provocar depresión en algunos niños que tienen sobrepeso.

Prevención

- Limitar la cantidad de bebidas azucaradas que toma el niño, o evitarlas por completo.
- Dieta alta frutas y verduras.
- Comer en familia tanto como sea posible.
- Adaptar los tamaños de las porciones según la edad.

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.

BIBLIOGRAFIA

Obesidad Infantil. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Parte II. Diagnóstico. Comorbilidades. Tratamiento

Organización Mundial de la Salud Obesidad y Sobrepeso Infantil