

Universidad del sureste

Dr. Saúl Peraza Marín

Pediatría

Monografía

Hannia del Carmen Salazar Jimenez

Introducción

La obesidad es un problema que preocupa no sólo a México sino también a todo el mundo. En el presente trabajo se expone algunos de los factores que causan la obesidad infantil en nuestro país, observando que el sector que la padece con mayor intensidad es la niñez en la cual han aumentado de manera significativa la obesidad y el sobrepeso infantil.

La obesidad se define como el exceso de grasa corporal, que induce a un aumento significativo de riesgo para la salud, debido a un desequilibrio prolongado entre la ingestión de calorías y el consumo de energía. En palabras sencillas el incremento de peso se produce cuando las calorías que se consumen (en las comidas y bebidas) superan a las calorías que se gastan (en el metabolismo basal, el efecto térmico de los alimentos y la actividad física). Se inicia generalmente en la infancia y la adolescencia.

Los métodos más usados para medir la obesidad son los antropométricos: relación, talla, peso, índice de masa corporal (IMC), pliegues cutáneos y la simple inspección del paciente.

El índice de masa corporal (IMC) se calcula al dividir el peso en kilogramos sobre el cuadrado de la talla en metros. (Kg/m^2). El sobrepeso infantil se establece a partir del centil 75 en las curvas de IMC y la obesidad infantil a partir del centil 85.

El sobrepeso y la obesidad, incrementan significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), la mortalidad prematura y el costo social de la salud, además de reducir la calidad de vida

Se estima que el 90 % de los casos de diabetes mellitus tipo 2 son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. Otras ECNT relacionadas con la obesidad son la hipertensión arterial, dislipidemia, enfermedad coronaria, apnea del sueño, enfermedad vascular cerebral, osteoartritis, y algunos cánceres (mama, esófago, colon, endometrio y riñón, entre otros)

Entre los factores más relevantes que se asocian con el sobrepeso y la obesidad se pueden destacar los siguientes:

1. El costo de los alimentos determina en gran medida la elección de estos. Se ha observado que los grupos en situación de pobreza muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación menos equilibrada con menor ingesta de frutas y verduras.
2. La gran disponibilidad y accesibilidad de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y comida rápida puesto que cuentan con miles de puntos de venta en todo el país. Además, la venta y consumo de estos productos es impulsado por el marketing y la publicidad irrestricta no sólo en distintos medios de comunicación, sino también en eventos culturales

y deportivos. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), "...el aumento de las ventas (y del consumo relacionado) de este tipo de productos está asociado con el aumento del peso corporal, lo que indica que son un importante impulsor de las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad"

3. Falta de políticas comerciales, fiscales y educativas de apoyo a la producción y revalorización de los alimentos básicos de la dieta tradicional mexicana compuesta de productos saludables como frutas, verduras, granos enteros y platillos que se preparaban y consumían en los hogares. De acuerdo con A. Calvillo "...la alimentación de los mexicanos se ha dejado en manos del mercado (2014: s/p), lo que ha provocado una epidemia nacional de sobrepeso, obesidad y diabetes."
4. "Los productos ultraprocesados suelen contener pocos o ningún alimento entero. Son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos (20, 23). Se incluyen entre ellos las bebidas gaseosas y otros jugos y bebidas azucarados, los snacks dulces y salados, los caramelos (dulces), los panes industriales, las tortas y galletas (bizcochos), los cereales endulzados para el desayuno, los productos cárnicos reconstituidos y los platos previamente preparados. Además de azúcares, aceites, grasas y sal, incluyen sustancias derivadas de alimentos, pero no usadas en la comida casera, como los aceites hidrogenados, los almidones modificados o los aislados de proteína, y aditivos como los potenciadores del color, el sabor y el aroma. Los aditivos se emplean para imitar y aumentar las cualidades sensoriales de los alimentos naturales o para ocultar las cualidades no atractivas del producto final" (OPS, 2019:1). v. Falta o bajo nivel de actividad física-deportiva, así como de espacios públicos seguros y adecuados que permitan la práctica regular de alguna actividad física en todos los sectores y grupos de edad de la población. De acuerdo el reporte 2018 del Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF), realizado por el Instituto Nacional de Estadística y

Geografía (INEGI), más de la mitad de la población de 18 y más años (57.9 por ciento) no realiza ningún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre, proporción que no ha variado significativamente desde 2013. La falta de tiempo, cansancio por el trabajo, problemas de salud y pereza son los principales argumentos para la inactividad física.^{1 vi} Estilo de vida sedentario debido a que las actividades laborales, escolares y recreativas generan un mayor tiempo de inactividad física al estar varias horas frente a una pantalla de computadora, televisión, videojuegos, tabletas y celulares.

Por ello, es muy importante enseñarles a los niños y las niñas hábitos de vida saludables, como:

1. Consumir alimentos sanos, en una dieta equilibrada. Al asistir a la escuela, deben llevar raciones adecuadas para su edad.
2. Promover el consumo de vegetales y frutas. Evitar tener en casa “tentaciones” ricas en calorías, como dulces, galletas o frituras.
3. Fomentar la actividad física.
4. Reducir el uso de sus dispositivos electrónicos o estar frente a la televisión.
5. Darles un buen ejemplo. Comer saludablemente, hacer ejercicio y desconectarse de la tecnología, ya que tienden a repetir los patrones de mamá y papá.
6. Cuando tengan sed, ofrecerles agua simple. Evitar el consumo de refrescos.
7. La idea de “cuándo crezca ya adelgazaré”, es un mito.

La obesidad y el sobrepeso son situaciones que son causados por diferentes factores que están unidos entre sí. Los niños y niñas están enfrentando un sin número de factores que los *orillan a caer* a la obesidad y el sobrepeso. En los estudios se observa que el sexo no influye en padecer obesidad y sobrepeso. Entre el sexo y el factor consumo de alimentos tampoco existe diferencia significativa. El resultado es una tendencia al "sobre consumo" pasivo. En cuanto a la educación física, niñas y niños no son afectos al ejercicio. De forma general, las niñas son más sedentarias que los niños y estas diferencias se incrementan con la edad.

Las mamás que trabajan son más conscientes de la problemática que cruza la infancia y esto les motiva a explicarles a sus hijos sobre la obesidad y sobrepeso. En

cuanto a los aspectos de consumo de alimentos, medios de comunicación y educación física no se encontraron diferencias significativas con relación a los hijos de mamás que trabajan con los hijos de mamás que sí trabajan. Los niños están rodeados de alimentos con mayor cantidad de grasas y azúcares. No se encontró alguna diferencia significativa en los niños que trabajan con los niños que no trabajan en las cuatro áreas: obesidad y sobrepeso, consumo de alimentos, medios de comunicación y educación física. Ambos grupos de niños saben las consecuencias que provocan la obesidad y el sobrepeso, pero no se abstienen de consumir los alimentos grasosos.

Para el ejercicio no hay diferencias significativas con los diferentes grados de la escuela. Los niños que tienen más hermanos tienen una alimentación más descuidada y menos nutritiva. Cuando en una familia existen varios hijos entonces hay más motivación para hacer ejercicio físico. Puede haber motivación si los hermanos son del mismo sexo, ya sean dos hermanos o dos hermanas. Los niños de sexto grado están emocionados por terminar la primaria y están ocupados en otras actividades.

No existen diferencias significativas entre religión y obesidad y sobrepeso. Las distintas religiones están conscientes de que la obesidad y sobrepeso son enfermedades que se debe de combatir. En lo referente al consumo de alimentos, las religiones permiten todo tipo de alimentos para la nutrición de los creyentes. Son tecnología útil para informarse sobre temas de gran importancia como la obesidad y sobrepeso. El ejercicio físico es importante para tener salud espiritual.

Conclusion

En conclusion México es el país número uno en sobrepeso y obesidad infantil. Un 34.4% de niños y niñas sufre de esta enfermedad. De acuerdo a resultados de la ENSANUT 2012, se estima que un 58.6% de los niños y niñas y adolescentes no realizan ninguna actividad física.

Estudios muestran que niños y niñas obesos tienen valores significativamente más altos de presión arterial, colesterol y glucosa en sangre, predisponiéndolos significativamente a que en la edad adulta presenten un alto riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardiovasculares, dos de las principales causas de muerte en el país.

El incremento en la prevalencia del sobrepeso y la obesidad infantil en México, propician que el estudio de los mecanismos que dan como resultado estas alteraciones se analicen en una forma multidisciplinaria. La obesidad tiene una etiología multifactorial en donde hay interacción de factores celulares, hormonales, nutricionales, y genéticos con la participación de influencias socioculturales y ambientales. Se conocen algunos de los genes relacionados con la obesidad y se han identificado algunas hormonas que intervienen en la modulación de la conducta alimentaria y en la participación de la obesidad como la leptina, que entre muchas acciones, envía aferencias al sistema nervioso central para inhibir el apetito. Otras hormonas como la resistina y la vistatina, que están asociadas a procesos metabólicos específicos y que además tienen una estrecha vinculación con procesos inflamatorios. El metabolismo y la inmunidad están estrechamente relacionados, ya que del funcionamiento correcto de ambos depende la homeostasis y su disfunción puede llevar al individuo, a desórdenes metabólicos crónicos como obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y algunas enfermedades cardiovasculares crónicas. La obesidad está considerada como una enfermedad inflamatoria. A la fecha se han encontrado una gran cantidad de citocinas proinflamatorias comunes a la inflamación y a la obesidad: IL-1, IL-6, IL-8, TNF- α , entre otras. La inflamación asociada a la obesidad se relaciona además, con procesos del tipo de hígado graso, algunos tipos de cáncer y síndrome metabólico, entre otros.

Bibliografía

http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/viewFile/21/54

http://www.facmed.unam.mx/eventos/seam2k1/2007/ago_01_ponencia.html

<https://alternativas.me/index.php/numeros/28t/32-5-la-obesidad-infantil-en-mexico>