

Obesidad

La obesidad es un problema cada vez más común en los niños estadounidenses. Ser obeso causa problemas tanto de salud como en otros aspectos de la vida del niño o niña. Una dieta que reduce el número de calorías y de grasa, combinada con ejercicio físico, es el tratamiento recomendado. Aunque perder peso puede ser difícil, su médico puede ayudar a su familia a hacer cambios importantes para tener un estilo de vida más saludable.

¿Qué es la obesidad?

Los niños se consideran obesos cuando su índice de masa corporal (IMC) es mayor que el del 95% de los niños de la misma edad. El índice se calcula basado en el peso y la estatura del niño: cuanto más alto sea el índice, más pesará la persona de acuerdo con su estatura. Si el médico dice que el niño está por encima del percentil 95%, esto significa que el índice es más alto que el que tiene 95 de cada 100 niños de la misma edad.

En Estados Unidos, las tasas de obesidad están creciendo rápidamente en los niños (y adultos). Algunos de los problemas médicos relacionados con la obesidad, tales como la diabetes y la hipertensión, aparecen también con mayor frecuencia en los niños obesos.


Aunque los factores genéticos juegan un papel muy importante, la obesidad casi siempre es el resultado de una combinación de exceso de comida (especialmente las que contienen gran cantidad de grasa) y poco ejercicio físico. En muchos casos, la obesidad en un niño es una indicación de que toda la familia debe hacer cambios para lograr un estilo de vida más saludable. Perder peso es difícil. Sin embargo, una dieta saludable y un programa de ejercicio regular pueden disminuir los riesgos de problemas serios de salud ahora y más adelante en la vida.

¿Cómo se hace el diagnóstico de la obesidad?

- La obesidad en los niños es definida como un índice de masa corporal (IMC) más alto que el percentil 95% para niños de la misma edad.
- Se considera que los niños que están entre el 85% y el 95% tienen exceso de peso o están gordos. Los niños en este grupo corren riesgo de aumentar de peso continuamente.

- En los adolescentes (y adultos), la obesidad puede ser definida como un IMC de 30 o más. (Ocasionalmente, los adolescentes atléticos tendrán un índice elevado debido a que son muy musculosos, no obesos o gordos.)

¿Cuáles son los factores de riesgo para la obesidad?

- Algunos niños y adolescentes son obesos debido a ciertos problemas médicos, por ejemplo el hipotiroidismo (poca actividad de la glándula tiroidea), o factores genéticos específicos.
- *Sin embargo, en la gran mayoría de los casos, la obesidad es el resultado de una cantidad excesiva de calorías y de un ejercicio físico insuficiente.* El mayor riesgo es la vida sedentaria, es decir, una dieta que contiene muchas calorías y poca actividad física. Los factores genéticos (hereditarios) pueden tener un papel importante. 
- Los factores psicológicos pueden contribuir. A veces, la obesidad provoca problemas psicológicos.
- Hay una relación entre la obesidad y el tiempo que los niños pasan mirando televisión, jugando con juegos de video o frente al computador. Cuanto más tiempo su hijo esté frente al televisor o al computador, más posibilidades tendrá de ser obeso.
- Tener padres obesos, especialmente la madre, aumenta las probabilidades de ser obeso en la edad adulta.
- Los bebés alimentados con leche materna tienen menos riesgos que los alimentados con fórmula.
- El riesgo es más elevado para los afro-americanos (especialmente las mujeres) y los hispanos.

¿Cuáles son los riesgos para la salud?

Debido a que la obesidad puede derivar en muchas otras enfermedades, puede disminuir la duración de la vida del niño. Algunos de los problemas relacionados con la obesidad son:

- Diabetes tipo 2.
- Colesterol y triglicéridos elevados.
- Hipertensión arterial.
- Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, con aumento de la frecuencia de ataques cardíacos y apoplejías cerebrales.

- Apnea obstructiva durante el sueño (problemas respiratorios).
- Enfermedades de los huesos y las articulaciones.
- Problemas psicológicos (depresión, ansiedad).

¿Se puede prevenir la obesidad?

La prevención es muy importante ya que el tratamiento de la obesidad es difícil. La familia debe desarrollar hábitos de alimentación y de ejercicio mientras los niños son jóvenes. Los niños aprenden de sus padres, incluso los hábitos alimenticios.

¿Cómo se evalúa y se trata la obesidad?

El tratamiento comienza con un examen físico completo, incluyendo un control de la presión arterial. Aunque no es muy común, si hay sospechas de un problema médico, como el hipotiroidismo, se recomendarán ciertos exámenes y consultas con especialistas.

También se recomendarán ciertos análisis y exámenes especiales según la edad del paciente y la presencia de factores de riesgo. En particular, si algún familiar (especialmente los padres y abuelos) ha tenido diabetes y enfermedades cardiovasculares o si alguien en la familia ha tenido un ataque al corazón o apoplejías cerebrales antes de los 55 años. Los exámenes incluyen:

- Niveles de colesterol y triglicéridos: indicadores del riesgo de enfermedades del corazón.
- Análisis, como la determinación del azúcar en la sangre (en ayunas) para determinar si su niño o niña tienen riesgo de diabetes.

¿Cuál es el tratamiento?

La *dieta* y el *ejercicio* son los principales tratamientos para la obesidad.

- *Dieta.* Su médico recomendará una dieta baja en calorías y grasa y alta en fibras. En la mayoría de los casos, recomendamos que todos los miembros de la familia mayores de dos años sigan la misma dieta; cuando los niños son obesos, los padres también pueden tener problemas de sobrepeso.



- Los niños menores de dos años no deben seguir una dieta baja en grasas o calorías, pero sí una dieta saludable.
- Tal vez su médico recomiende hacer una consulta con un nutricionista, quien hará un plan de dieta. La nueva dieta debe ser incorporada gradualmente.
- Las recomendaciones varían, pero para la mayoría de las familias “contar calorías” no es lo más aconsejable. Por lo general, los mejores resultados se obtienen cuando toda la familia adopta cambios en su manera de comer y desarrolla un programa de ejercicio.

- Sirva una buena variedad de alimentos de todos los grupos: granos, vegetales, frutas, leche y otros productos lácteos, carnes y frijoles. Limite las grasas y los dulces. Su médico o la nutricionista puede recomendar el número y la cantidad específica de cada grupo de alimentos para cada día.

- Disminuya la cantidad de galletas, dulces y papas fritas. Evite las comidas “rápidas” y las que vienen preparadas. Sirva papas horneadas en lugar de papas fritas. De postre, sirva frutas frescas en vez de dulces. Para muchos niños y adolescentes (y sus padres), disminuir o eliminar las gaseosas puede bajar las calorías en gran medida.

- Los niños deben ser premiados por mantener una dieta saludable (por supuesto, ¡el premio no deben ser alimentos!). Los elogios son mejores que las críticas o las quejas por conductas que no son saludables.

- Las dietas no deben ser tan restringidas que eliminen las sustancias nutritivas esenciales y las vitaminas.

- *Ejercicio y actividad física.* Las calorías suministran energía; su niño o niña necesita hacer ejercicio para usar parte de esa energía. Ser más activo no sólo ayudará al niño a perder peso, sino también mejorará su estado de salud en general.

- Trate de proveer oportunidades de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos por día. Incluya alguna forma de ejercicio entre de las actividades diarias del niño. Por ejemplo, haga que el niño camine a la escuela en vez de llevarlo en el carro.

- El ejercicio no significa necesariamente participar en un programa formal de ejercicio o de eventos deportivos. Para los niños pequeños, el solo hecho de salir a jugar con otros niños es una gran forma de ejercicio. Un programa diario de ejercicio siguiendo instrucciones por video es una buena idea, y a veces los padres también pueden hacerlo al mismo tiempo con los niños.

- Limite la cantidad de tiempo que el niño pase viendo televisión o jugando con videos a no más de una o dos horas por día. No permita que su niño o niña tenga un televisor en su cuarto.

- *Cosas que deben evitarse:*

- En general, evite las dietas bajas en carbohidratos y otras dietas pasajeras que están de moda. El objetivo es crear hábitos alimenticios saludables que duren toda la vida, no simplemente una dieta que le haga bajar algo de peso temporalmente. Las medicinas, las pastillas para dieta y otros productos no son generalmente recomendados.

- En casos especiales, tales como cuando la obesidad es extrema o cuando esté causando problemas médicos y no hay mejoría con la dieta y el ejercicio, algunas medicinas con receta médica pueden ser recomendadas. Nosotros recomendamos una consulta con

expertos en el tratamiento de la obesidad, incluyendo un endocrinólogo (especialista en problemas hormonales).

- ¡No fume! Algunos adolescentes fuman como una ayuda para la dieta, creyendo que los va a ayudar a bajar de peso. No sólo es inefectivo, sino que fumar va a causar más problemas de salud.
- *Seguimiento médico:* Deben hacerse frecuentes visitas al médico para verificar el progreso de su hijo o hija.
- No se desaliente si la pérdida de peso no es inmediata o notoria. Para muchos niños, mantener el mismo peso por un tiempo puede ser un objetivo razonable. En el caso de los niños más grandes y los adolescentes, la pérdida de peso recomendada depende de la edad, del grado de obesidad y de si hay complicaciones, tales como la hipertensión.

La pérdida de peso debe ser gradual. Recuerde que su niño o niña necesita calorías y una variedad de alimentos

para tener una nutrición adecuada. Los cambios consistentes en la dieta y cumplir con un programa de ejercicio son necesarios para el control del peso.



¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si tiene preguntas acerca del tratamiento para el problema de sobrepeso de su hijo o hija, incluyendo la planificación de una dieta saludable para su familia.

¿Dónde puede obtener información adicional?

La *American Heart Association* ofrece mucha información útil acerca de dietas y estilos de vida saludables. En el Internet: www.americanheart.org o llame al 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721).