

Obesidad infantil

En 2012, aproximadamente un tercio de los niños estadounidenses tenía sobrepeso, y más de la mitad de esos niños eran obesos.

Causas de la obesidad

En la mayoría de los casos, la obesidad es producto de un desequilibrio energético. La energía se mide en calorías. Los alimentos aportan las calorías que el cuerpo utiliza para su funcionamiento normal, las actividades diarias y el ejercicio. Cuando una persona consume más calorías de las que su cuerpo utiliza, las calorías extras se almacenan en forma de grasa.

Algunas afecciones de la salud también pueden provocar aumento de peso. Pero estos problemas son poco frecuentes y representan menos del 1% de los casos de obesidad infantil. Determinados medicamentos, como los esteroides y antidepresivos, también pueden aumentar el peso.

Riesgos para la salud

Los riesgos para la salud asociados con la obesidad infantil incluyen colesterol alto, presión arterial alta, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2, dolor en las articulaciones, asma, apnea del sueño e hígado graso.

La obesidad no solo afecta la salud física, sino también la salud mental. Los niños obesos son más propensos a tener la autoestima baja y una imagen negativa de su cuerpo.

También son más propensos a ser obesos cuando sean adultos. Más de tres cuartos de los adolescentes obesos son obesos cuando llegan a la edad adulta. Por ello, la obesidad infantil conlleva el riesgo de que los niños sufran problemas de salud graves en el largo plazo. La obesidad en la adultez se asocia con problemas de salud como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, ciertos tipos de cáncer y artritis.

Qué puede hacer

Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a llevar una dieta sana y realizar actividad física.

- Ayude a fomentar buenos hábitos de alimentación. Tenga frutas y verduras frescas en su hogar para el refrigerio. En lugar de leche, yogur y quesos enteros, compre productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa. Para beber, ofrezca a los niños agua o leche con bajo contenido de grasa en lugar de jugos o refrescos. Limite los alimentos como papas fritas, galletas y helados, ya que pueden tener un alto contenido de calorías derivadas de la grasa o el azúcar. Involucre a los niños en la planificación y preparación de comidas y siéntense a comer juntos.
- Fomente la actividad física. Jugar al aire libre es una buena forma para que su hijo se mantenga activo. Vaya a un parque cercano o haga caminatas enérgicas con su hijo varias veces por semana. Busque la oportunidad para que su hijo participe en deportes de equipo. Algunas de las actividades para hacer dentro del hogar pueden ser bailar, ejercitarse mirando videos o DVD, saltar a la cuerda o subir escaleras.
- Reduzca el tiempo frente a la pantalla. Los niños pasan un promedio de 7 horas al día mirando televisión y películas,



jugando videojuegos y navegando en Internet. Mirar televisión puede reducir la actividad física, llevar a un mayor consumo de refrigerios y exponer a los niños a publicidades de alimentos no saludables. La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda no pasar más de 2 horas frente a la pantalla por día.

Tratar de cambiar muchos hábitos al mismo tiempo puede resultar abrumador y frustrante. Comprométase a realizar uno o dos cambios pequeños por vez. Cuando los nuevos hábitos saludables sean parte de la rutina de su hijo, continúe con el siguiente paso hacia un estilo de vida más sano. Promueva un entorno de apoyo para su hijo. Celebren los logros juntos y analicen las dificultades que se presenten. Continúe alentando los esfuerzos de su hijo.

Si le preocupa el peso de su hijo, hable con su pediatra.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health)
www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y en español.

Autora: Dra. Amy E. Thompson

Fuentes: American Academy of Pediatrics, American Heart Association, Centers for Disease Control and Prevention

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta Hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.