



Vida
Sana

Recomendaciones para evitar la obesidad

La inactividad física o sedentarismo y el exceso de comida basura, las principales causas



Issis Durán

Nutricionista

La inactividad física o sedentarismo y el exceso de comida basura, las principales causas

Este trastorno metabólico no solo es un problema estético sino que tiene consecuencias muy negativas en la vida y salud de los niños. Para evitarlo es imprescindible trabajar la prevención fomentando en nuestros hijos la ingesta de alimentos saludables.

Su alcance es mundial y ha tenido un crecimiento alarmante en los países con renta baja

y mediana, especialmente en el medio urbano. Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siéndolo en la edad adulta y, por lo tanto, tendrán más probabilidades de padecer enfermedades como diabetes, colesterol elevado, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

¿Qué es la obesidad infantil?

La OMS define la obesidad como "una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud?". Esto ocurre cuando existe un desequilibrio entre los alimentos que se consumen y la energía que se gasta.

Es muy difícil medir el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes debido a los cambios constantes en su cuerpo a medida que van creciendo.

No obstante, la OMS ha determinado Patrones de Crecimiento Infantil de los 0 a los 5 años donde se describe el crecimiento normal en la primera infancia bajo condiciones ambientales óptimas que pueden utilizarse para estudiar niños de cualquier lugar, independientemente de la etnia, situación socioeconómica y el tipo de alimentación. De los 5 a los 19 años se utilizan las Gráficas de Crecimiento de la OMS/ NCHS (Centro nacional de Estadísticas de la Salud de Estados Unidos).

En la cartilla de salud del niño, elaborada por el Ministerio de Salud Pública de cada país, encontraremos estos Patrones de Crecimiento, donde los profesionales de la salud irán graficando los valores obtenidos. Éstos servirán como referencia para detectar la presencia de sobrepeso u obesidad.

¿Cuáles son las principales causas de este problema?

El nuevo patrón alimentario: se ha aumentado el consumo de alimentos que aportan mucha energía proveniente principalmente de grasas y azúcares, con escasas vitaminas y minerales necesarios para un crecimiento óptimo. La disminución de la actividad física debido al cambio de las actividades recreativas (TV, dispositivos digitales, videojuegos, etc.), además de la tendencia a formas de transportes cada vez más sedentarias y a la creciente urbanización que conlleva menores desplazamientos.

¿Cómo prevenir la obesidad infantil?

Para prevenir la obesidad infantil es importante que los cuidados comiencen desde antes del nacimiento, las madres deben alimentarse saludablemente y tener una ganancia de peso adecuada durante su embarazo ya que está demostrado que un peso excesivo del bebé en la gestación puede derivar en problemas de sobrepeso al crecer.

Desde el nacimiento y hasta los 6 meses de vida es aconsejable que el niño se alimente exclusivamente de leche materna, no es necesario ningún otro alimento o bebida. A partir de los 6 meses se inicia la incorporación de alimentos y es de suma importancia que se haga de acuerdo a las indicaciones médicas (Pediatra y Nutricionista). En esta etapa

comienzan a distinguir consistencias, sabores, olores y colores de los nuevos alimentos.

Incorporar al niño a la mesa familiar, periodo que empieza generalmente entre los 4 y los 6 años, es un momento decisivo para la formación de hábitos alimentarios saludables que le acompañarán toda la vida. Estas son las principales recomendaciones nutricionales para el tratamiento y la prevención de la obesidad infantil:

La alimentación tiene que ser equilibrada y variada, conteniendo todos los grupos de alimentos: Leche, yogur y quesos: son la principal fuente de calcio, su consumo es imprescindible para la formación y fortalecimiento de los huesos. Carnes y huevos: aportan hierro y proteínas aprovechadas de forma completa por el organismo. Permiten la formación y desarrollo de los músculos y evitan la anemia. Frutas y vegetales: son las fuentes más importantes de vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento y desarrollo del organismo. Además, aportan fibra que regula el tránsito intestinal. Cereales (arroz, fideos, polenta, trigo, maíz, etc.), tubérculos (papa, boniato, patata) y leguminosas (lentejas, porotos, garbanzos, etc.): son la principal fuente de energía para el niño. También aportan proteínas, vitaminas y minerales. Los cereales integrales y las leguminosas además aportan fibra. Grasas saludables: son fuente de energía y nutrientes esenciales, se encuentran en los pescados azules (anchoa, palometa, atún, salmón, salmonete, etc.), en los frutos secos, las semillas y en los aceites crudos (no sometidos al calor). Azúcares y dulces: aportan principalmente energía sin nutrientes, por lo tanto su consumo debe ser muy moderado. Distribuir sus comidas diarias en: desayuno, comida, merienda y cena, además de incluir de 1 a 2 entrecomidas (colaciones). Es fundamental que comience el día con un desayuno que incluya leche o yogur, pan y fruta. El desayuno le aportará los nutrientes necesarios para mejorar su rendimiento físico e intelectual. Incluir a diario frutas y vegetales de estación. Si al niño no le gustan, se pueden mezclar con alimentos que sean de su agrado para mejorar su aceptación. Cuidar el consumo de líquidos: es muy importante que beba agua natural, agua de frutas o licuados de frutas frescas y que evite los jugos azucarados y los refrescos. Controlar el consumo de productos con alto contenido en grasas como los fiambres y embutidos, la manteca, la margarina, los quesos, las mayonesas y frituras, etc. Disminuir el consumo de sal y de los alimentos con alto contenido, como por ejemplo los snacks ya que además le estarán aportando una elevada cantidad de grasas saturadas y trans. Evitar el consumo de dulces y productos de repostería; dejarlos sólo para ocasiones especiales y no usarlos como recompensa. Cuidar el tamaño de las porciones, que sean adecuadas a su edad. Mantener un horario fijo para comer y que éste sea un momento agradable, tranquilo y sin distracciones (TV, tablet, móvil etc.). Limitar a 2 horas diarias como máximo el tiempo que el niño está delante de la televisión, la tablet, del ordenador o de cualquier otro dispositivo. Además, hay que evitar que ingiera alimentos mientras realiza estas actividades. Realizar 1 hora de actividad física a diario: bicicleta, correr, saltar a la cuerda, bailar, jugar a la pelota, nadar o cualquier otra actividad que al niño le guste.

FUENTES:

OMS Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud

MSP Programa Nacional de Nutrición

UNICEF 33 meses en los que se define el partido: 33 ideas para jugarlo

EXPERTO:

Issis Durán

Nutricionista

Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad de la República de Uruguay.