



Cómo prevenir la obesidad infantil

INTRODUCCIÓN

En esta ocasión vamos a tratar un tema de salud infantil, que también tiene relación directa con un área que los niños deben de formarse: los hábitos que le ayuden a llevar una vida sana, a controlar sus deseos e impulsos. Estamos hablando de la obesidad infantil.

La obesidad es un asunto que se ha abordado en muchos momentos, lugares, escuelas, universidades, en la televisión y radio; esto es bueno porque nos da conciencia de lo que implica la obesidad.

Lamentablemente muchas veces se piensa que “ser delgado” o “no ser obeso”, tiene simplemente que ver con una apariencia física. Ese es el énfasis de muchos programas televisivos y de radio, un énfasis sobre exagerado en la apariencia física de las personas.

La apariencia física tiene importancia pero no es lo más importante para el ser humano, hay muchas otras cosas más importantes que eso.

Sin embargo, hablar de la obesidad no es hablar solamente de una mala imagen física. Hablar de obesidad es hablar de un problema que acarrea en sí mismo muchos otros problemas, cuestiones patológicas, enfermedades que quizás si no se fuera obeso no se estarían padeciendo.

EL PRELIGRO DE LA OBESIDAD

Una persona obesa tiene una mayor posibilidad de desarrollar con el tiempo enfermedades tan graves como las siguientes:

- Diabetes.
- Hipertensión arterial; a la cual se le conoce como “el asesino silencioso” porque no da síntomas muchas veces y sin embargo da problemas.
- Problemas cardiacos; que pueden desarrollar fácilmente lo que conocemos como infarto al corazón, algún tipo de insuficiencia del corazón.
- Los lípidos se elevan en las personas obesas; el colesterol, los triglicéridos, y esto puede favorecer la aparición de aterosclerosis, que son ciertas condiciones que favorecen los infartos en el corazón o en alguna otra

parte del cuerpo.

- La condición física de una persona obesa está afectada. Un obeso se fatiga con mucha mayor facilidad que una persona que no está obesa. Una persona obesa puede también tener lo que se conoce como cansancio crónico, por posiciones de su misma obesidad, o por una mala oxigenación cuando está durmiendo.

- Pueden haber también lesiones en el aparato óseo muscular, debido a la obesidad. Incluso estudios serios e importantes han relacionado a la obesidad con ciertos tipos de cáncer.



En fin, hay muchas otras enfermedades que pueden tener alguna relación directa o indirectamente con la obesidad.

Por lo tanto, hablar de obesidad y hablar de peso adecuado no es un asunto en el cual nos estamos refiriendo a cuestiones de estética; estamos abordando este tema básicamente por un asunto de salud infantil.

¿SALUDABLE O “GORDITO”?

Durante mucho tiempo en nuestra sociedad, se veía al niño gordito “más sano” que los demás. De hecho hay personas que ven a un niño gordito y dicen “qué niño tan sano”, como si el ser gordito fuera igual a estar sano.

Esto es un concepto equivocado y falso. Eso lamentablemente hace que muchas personas estén satisfechas cuando sus hijos tienen un problema de obesidad.

Vamos a tomar en serio esto por todo lo que hemos dicho que la obesidad conlleva.

Aproximadamente del 25 al 28% de los niños presentan obesidad infantil. Pero esto era en años anteriores, lo más preocupante es que en los últimos años se ha incrementado de manera importante esta proporción hasta casi un 60% más.

Qué realidad tan impactante nos dan estas cifras, es el reflejo de un mundo consumista, de un mundo que manipula las

necesidades del ser humano, puesto que la comida es una necesidad primaria.

Pero hoy en día los medios masivos de comunicación nos quieren meter la comida hasta por los ojos, a través de anuncios televisivos, de radio, etc., y mira nada más el porcentaje de niños obesos que tenemos hoy en día.

La mayoría de ellos serán adultos obesos, a menos que haya un cambio drástico en su alimentación, en sus hábitos de actividad y de sedentarismo.

Lo preocupante es que un niño obeso tiene muchas más posibilidades de ser un adulto obeso. Eso está estadísticamente bien corroborado.



Hoy en día, como nunca antes hay niños que están padeciendo de obesidad. Hay muchísimos infantes en latinoamérica que tienen el problema de sobrepeso y obesidad.

Esto tiene que ver con las profundas desigualdades

sociales que hay en nuestro mundo, donde al mismo tiempo que hay un porcentaje altísimo de niños obesos, mueren también, diariamente en el mundo, 4.000 niños por falta de alimento.

CÓMO PREVENIR LA OBESIDAD EN UN NIÑO

Hay cosas importantes que podemos hacer como padres de familia para evitar que los niños lleguen a la obesidad infantil.

Es mucho lo que se puede hacer en este sentido. No necesariamente los niños tienen que ser obesos, si se toman medidas adecuadas se puede evitar que se desarrolle esa obesidad infantil.

Voy a dar algunos puntos importantes que cualquier padre de familia puede hacer en relación a sus propios hijos para evitar eso:

a) Predicar con el ejemplo. Sabemos que el ejemplo dice más que las palabras. Muchos de los niños están formando hábitos alimenticios que sus propios padres tienen, y muchos padres tienen hábitos alimenticios inadecuados, muy ricos en grasas, carbohidratos, elevados en calorías, y tienen también problemas de obesidad.

Para poder enseñar a los niños, el primer punto es que los padres lleven una vida saludable, manteniéndose en un peso

adecuado y correcto, poniendo límites a lo que ingresa en su boca.

b) Enseñar al niño a no compensarse ni gratificarse con la comida. Que aprendan a no ver la comida o los dulces como premios a su comportamiento, sino que es importante enseñarles que es necesario comer para vivir, simple y sencillamente.

Es necesario comer una dieta adecuada para tener una buena salud, pero no caer en el error de que la comida, los dulces y postres formen parte de la mentalidad del niño como recompensa o gratificación.

Si se hace eso, el niño entra en un contexto de no poner límites a su apetito y deseos, y eso va a favorecer la obesidad infantil.

c) Tener siempre en casa fruta o verdura, para que el niño pueda tener fácil acceso a ella en caso de hambre. Si sé que mi hijo habitualmente pide algo de comer en la tarde, es importante tener fruta o verdura para poderse la ofrecer y no estar comprando chucherías en la tienda, cosas que francamente no alimentan, ni son buenas para llevar nutrientes a nuestro organismo.

Muchos niños comen a media mañana o tarde alimentos que no nutren para nada pero que sí engordan. Eso es un grave error en la alimentación de los niños, es muy frecuente ver eso.

Como médico pediatra me es muy frecuente ver madres que tienen a sus hijos ahí, muy tranquilos en el consultorio, pero porque les compraron ciertos fritos, dulces o pastelillos. Eso es un procedimiento equivocado que lo único que hace es favorecer a la obesidad infantil.

Cambiar las frituras, postres y pasteles por fruta o verdura será una medida excelente para la alimentación de nuestros hijos, así como enseñarles a tomar agua en vez de refrescos.

Es importante enseñar a nuestros hijos a comer alimentos sencillos. El agua simple es excelente para el cuerpo, para quitar la sed y es bueno habituarnos a ella.

d) Motivarlos a desarrollar alguna habilidad física. Los niños normalmente andan jugando; pueden jugar algún partido de fútbol, pueden correr, saltar y todo eso está bien, pero es muy recomendable ayudar a los hijos a enrolarse en una actividad física programada.

Es decir, que practiquen de forma seria algún tipo de deporte, el salir a caminar, correr, natación, etc., donde el cuerpo se esté ejercitando y esté gastando también las calorías que

a lo largo del día ha adquirido. La actividad física es muy importante.

e) Instruirlos sobre la buena alimentación. No se debe caer en el error de prohibirles los alimentos altos en calorías, sino enseñarles que el exceso de ellos les causará problemas.

Es importante hablar de este tipo de alimentos con los niños y decirles que se puede comer eso, pero que si se come en exceso habrá consecuencias y será el tener obesidad.

No caer en el error de prohibir tajantemente los alimentos ricos en calorías, pero sí enseñarlos a consumirlos de manera moderada y en lo posible evitarlos, sin caer en una prohibición.



No te lo recomiendo, porque de una u otra forma los niños en la escuela podrán estarlo comiendo sin que tú te des cuenta, y si en lugar de eso les hubieras enseñado quizá hasta lo hubieran evitado ellos mismos.

f) Vigilar que los niños no desarrollen otro tipo de actividad mientras están comiendo. Por ejemplo, ver televisión. Es muy frecuente en algunas familias ver televisión mientras se come. Eso se condiciona a que siempre que el niño vea la tele, querrá estar comiendo algo, y eso favorece que el niño esté comiendo sin necesidad de suplir el hambre real o necesidades del cuerpo, sino que haya un condicionamiento: televisión-comida.

Por otro lado, se ha visto que cuando las personas ven televisión, hay una tendencia a ingerir mayores cantidades de comida.

Busca que cuando tu hijo esté comiendo, evite otro tipo de actividades, juegos en la mesa, televisión, etc. Si es hora de comer hay que comer y eso es lo más saludable para los niños. Forma hábitos alimenticios adecuados y correctos, que aprendan a respetar el horario de la comida.

g) No obligarlos a ponerse a dieta, sino darles los argumentos para que se convenzan por sí mismos. Que ellos sean fortalecidos para tomar voluntariamente la decisión de evitar cierto tipo de alimentos.

Para poner a dieta a un niño siempre será importante un asesoramiento médico, para no quitar el tipo de alimentos que sí le son necesarios por su etapa de desarrollo y crecimiento en la cual está.

No es lo mismo poner a dieta a un hombre de 35 o 40 años, que a un niño de 7 u 8 que tiene obesidad; no se puede aplicar el mismo criterio en uno y otro caso.

Incluso a los adultos que se ponen a dieta les es importante que un médico lo supervise para evitar ciertas descompensaciones o alimentación inadecuada, eso es más importante en relación a los niños.

Estoy de acuerdo en que ciertos niños necesitan algún tipo de dieta pero lo que es importante entender es que no es cualquier tipo de dieta la que se debe aplicar a un niño.

LA OBESIDAD: UN PROBLEMA GRAVE DE SALUD PÚBLICA

1.200 millones de personas en nuestro planeta padecen de obesidad y tienen graves secuelas en la salud. Artículos serios e importantes señalan a la obesidad como más perjudicial y más cara para la salud, que el tabaquismo.

Por supuesto que una mezcla de obesidad y tabaquismo es fatal para cualquier persona adulta; es el camino ideal para el infarto, para la diabetes y problemas cardiacos.

México es el segundo a nivel mundial en número de obesos. Le gana Estados Unidos de Norteamérica, que es el principal consumidor de refrescos de cola y de otro tipo, en el mundo.

Si comprendemos estos datos entendemos que hay una gran ignorancia acerca de lo que es una buena alimentación y cuál dieta conviene más a la familia y cuál no.

1.200 millones de personas obesas en el mundo es una cifra grandísima. Estamos hablando de que 1 de cada 6 personas en el mundo sufren de problemas de obesidad.

Si a esto le restamos ciertos países como China, Tailandia, Vietnam, en donde la obesidad casi no existe, y algunos países africanos, entonces estamos hablando de que países de Sudamérica y Europa son los que colaboran con esta cifra de obesos a nivel mundial.



FACTORES INFLUYENTES EN LA OBESIDAD INFANTIL

La obesidad infantil puede tener cierta predisposición hereditaria, sin embargo, es importante que podamos atender aquellas cosas que pueden ser evitadas para que no favorezcamos esa situación de obesidad en nuestros hijos.

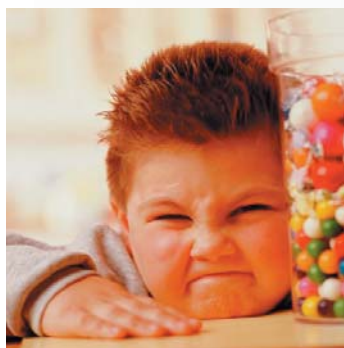
Es decir, si ya mi propio hijo tiene un factor predisponente a la obesidad, tengo que enseñarme a qué hacer y qué no hacer para no favorecer la obesidad en mi propio hijo.

Por un lado están aquellos factores en los que no podemos influir mucho, como las cuestiones genéticas. Pero por el otro lado, hay circunstancias que debemos de conocer, algunas de las cuales debemos favorecer y otras debemos evitar para que nuestros hijos no desarrollen la obesidad infantil.

Por ejemplo, la falta de información sobre la alimentación nutritiva por parte de los padres, es uno de los puntos que ya hemos venido mencionando pero que es una realidad en nuestra sociedad.

Principalmente, las madres que son las encargadas de la alimentación de la familia muchas veces tienen una carencia de información sobre las cosas nutritivas, y consideran que una comida que satisface y que llena es una comida adecuada. Ese es un grave error.

Yo invito a las madres de familia, a que busquen una mejor información acerca de cuáles alimentos son los más nutritivos y te darás cuenta de que no necesariamente son los más caros.



Por otro lado, está la información de alimentos chatarra en los medios de comunicación como la televisión y la radio donde frecuentemente nos están transmitiendo información de alimentos chatarra que favorecen de forma contundente la obesidad.

Una persona va a comer una hamburguesa con papas fritas y medio litro de refresco y luego un postre: un pastel, galletas o malteada, etc. Ahí ya está consumiendo todas las calorías que necesita ingerir para todo el día. Pero al rato vuelve a tener hambre, y come de nuevo.

El problema con este tipo de alimentos es que aportan muchísimas calorías, tienen altos contenidos de sodio, que hacen que nuestro cuerpo retenga líquidos.

Ese bombardeo que favorece el consumo de alimentos chatarra es otro de los problemas que estamos enfrentando en estos tiempos y que usted debe de estar consciente.

Si sus hijos pasan mucho tiempo viendo televisión pues ya sabrás qué se les estará antojando a cada rato, un hot dog, nieve, todo eso que se promueve en los medios masivos de comunicación.

Otro factor importante es comprender y evitar el estimular a los niños a consumir alimentos altos en calorías. Es decir: “hijo, si te portas bien te voy a dar este chocolate”. Eso no favorece en nada la salud del niño y sí favorece en un sentido importante su obesidad.

Por un lado come hamburguesas, papas y refrescos y por el otro, en la casa le están ofreciendo chocolates para que se porte bien. ¿Por qué tenemos niños obesos? Pues precisamente por esa mala forma de estarlos alimentando. No hay que caer en ese error.

También es importante evitar compensar la ausencia física de los padres a base de alimentos altos en calorías. Los padres están fuera del hogar, pasan poco tiempo con los niños, entonces el padre quiere compensar esa ausencia comprándole nieve, chocolate, etc., y si se consumen frecuentemente el niño estará desarrollando esa obesidad.

No es a través de darles de comer ese tipo de alimentos a los niños en donde se podrá compensar tu ausencia. Yo sé que el trabajo es demandante y requiere muchas veces que el padre esté ausente, pero hay que trabajar lo estrictamente necesario para dedicarles el tiempo suficiente a nuestra familia y si de plano pasas poco tiempo con tu ellos, busca que sea de calidad, en donde puedan platicar, conocerse, ser amables con ellos, etc.

La falta de implementación de un programa de ejercitación para los niños es fatal. Los niños se vuelven pasivos, los hogares son cada vez más pequeños y reducidos de espacio.

El niño pasa tiempo jugando juegos que no le demandan actividad física, en la computadora, viendo la televisión, y el padre de familia no implementa ninguna actividad física para que el niño esté gastando las energías y quemando las calorías que está consumiendo.

Es un error muy grande el no velar para que nuestros hijos estén haciendo suficiente ejercicio, porque como niños lo necesitan. Los niños por naturaleza deben de ser activos, de gastar sus energías, correr, brincar, saltar.

En la medida de lo posible deben estar haciendo algún tipo de actividad física que demande toda su fuerza y energía,

para que el niño se esté desarrollando de forma adecuada y para que al mismo tiempo esté evitando el estar almacenando calorías que si comió pero que jamás consumió.

Otro punto que debe tenerse muy en cuenta es que la falta de promoción de los alimentos nutritivos en las tienditas de la escuela, favorece la obesidad.

En muchas ocasiones esas tienditas venden puro alimento chatarra: papitas, palomitas, chocolates; ricos en calorías pero que no alimentan. Es importante que los padres de familia vean el tipo de alimento que se venden en esas tienditas y que promuevan alimentos sanos.

¿EN QUÉ CONSISTE LA OBESIDAD?

Hay obesidad cuando se consumen más calorías de las que se necesitan. ¿Tu hijo tiene obesidad? No lo dudes, es porque le estás dando más calorías que las que está utilizando.

El ser humano puede comer, y comer y comer nuevamente y no gastarse esa energía de todo lo que comió, y nuevamente comer. Entonces comienza a generarse algo como un “balance positivo”, es decir, hay mucha ingesta y poco gasto de calorías. Eso es lo que le pasa a los niños que tienen obesidad, comen más de lo que están necesitando comer.

El niño mexicano está en promedio 3 horas al día en la televisión. En décadas pasadas, los niños no tenían la televisión para estar tantas horas frente a ella. Tenían actividades físicas, andaban corriendo, brincando, etc.

Hoy en día las familias viven en departamentos pequeños donde los niños no pueden hacer ninguna actividad física y eso también favorece la obesidad. Y no es solamente la televisión, sino también la computadora, con los diferentes juguetos. Los niños pasan horas jugando esos juguetos y cuando se aburren se van a la televisión.

Entonces, si tú sumas la televisión y la computadora, son muchas horas al día en que el niño está pasivo.

Debes estar consciente de que el problema de obesidad infantil le provoca al niño inseguridad. Tú sabes que los niños son muy crueles en las escuelas y a quienes frecuentemente ridiculizan son a los niños que tienen sobre peso u obesidad.

Esto provoca niños inseguros, con baja autoestima, con discriminación escolar, en algunos casos social, niños que se fatigan fácilmente que a la larga van a tener probablemente problemas de hipertensión, de colesterol, del corazón, de diabetes y de muchas otras cosas.

Hablar de obesidad no es hablar simplemente de un problema

de apariencia o estética, es un problema de salud. Por lo tanto nunca más vuelvas a decir aquella frasecita de: “¡qué lleno de vida, qué lleno de salud se ve aquel niño gordito!”

TRES CONSEJOS BÁSICOS PARA AYUDAR AL NIÑO A SALIR DE LA OBESIDAD

A continuación expondré brevemente tres acciones a seguir para ayudar a tu niño a no estar obeso, o a salir de ese contexto de obesidad.

Primero: Es importante que te asesores sobre una buena alimentación; sobre todo las madres, que son las encargadas de cocinar, de tener la comida lista cuando el niño llega de la escuela o la familia se junta para comer.

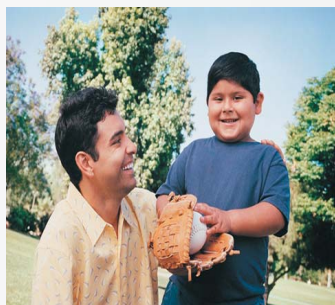
Es bien importante que te asesores para entender mejores principios sobre una buena alimentación. Se puede acudir con el nutriólogo, con el pediatra para que te asesores. Repito, para esto ni siquiera se necesita tener mucho dinero.

Segundo: Asegúrate de que tu hijo haga actividad física, pero en serio. No solamente que juegue un ratito a las escondidas, a perseguir a sus amiguitos. Eso es bueno, no estoy diciendo que se lo prohíbas.

Pero que además de eso, genere algún tipo de actividad física que le canse, que le desgaste, para que esos alimentos que consumió ricos en calorías los pueda gastar a través de esa actividad física que es tan importante a esa edad.

Recuerda que vivimos en un mundo cada vez más consumista, en donde, por un lado tenemos a 4.000 niños que mueren todos los días de hambre en el mundo, y por otro, tenemos la mayor epidemia de niños obesos a nivel mundial. Esto es el resultado de un egoísmo muy grande en nuestra sociedad en donde cada quien va por lo suyo.

Tercero: Enseña a tus hijos a tener dominio propio sobre lo que comen y lo que no comen también. Es importante que tú mismo seas una persona con dominio propio y que tú mismo le enseñes a tu hijo. Si tú no le enseñas esto a tu hijo, él va a consumir todo lo quiera consumir, debido a que la televisión, la radio y los medios masivos de comunicación están siempre invitándonos a consumir, a consumir y a consumir.



Hay que enseñar a nuestros hijos a alimentar nuestro cuerpo, a tener dominio propio en nuestros deseos y apetitos, y por supuesto a ser generosos con aquellos que no tienen.

¡Qué contraste! Por un lado 4.000 niños mueren de hambre, y por otro, hay un porcentaje cada vez más alto de niños obesos en nuestra sociedad. Que Dios te ayude a educar adecuadamente a tu hijo.

Dr. Salvador Cárdenas

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com