

Claves sobre Stop a la obesidad Infantil, según mediQuo

La obesidad y el sobrepeso en la población infantil se han convertido en un problema creciente en la sociedad, pues han aumentado de forma drástica en los últimos 20 años. Los niños con sobrepeso tienen más posibilidades de padecer obesidad, problemas cardiovasculares y diabetes cuando sean adultos. Inculcar hábitos de vida saludable, aumentar la actividad física y reducir el tiempo destinado al uso de pantallas, algunas recomendaciones para prevenir el desarrollo de la obesidad y sobrepeso.

Para muchos padres, el tener un hijo con mofletes, gordito y con pliegues en las manos y piernas, es señal de que el niño está sano y fuerte. Pero en algunas ocasiones puede repercutir negativamente en la vida adulta. La obesidad y el sobrepeso en la población infantil se han convertido en un problema creciente en la sociedad, ya que han aumentado de forma drástica en los últimos 20 años. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad infantil es uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI.

En España, el estudio Aladino de 2016 señala que el 18% de los menores tiene obesidad, mientras que el 23% tienen sobrepeso. Llevar una alimentación variada y saludable y realizar actividad física, son clave para reducir estas cifras alarmantes.

¿Por qué hay niños obesos?

En un número muy pequeño de los casos, se debe a una alteración endocrina heredada de los padres. Pero normalmente, la gran mayoría de los menores que padecen esta enfermedad se debe a que llevan hábitos de vida poco saludables (en la alimentación, poco ejercicio físico...). Por eso, Sònia Cibrián, la especialista en Nutrición de mediQuo – una app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana-, afirma que "ante un niño con sobrepeso, siempre se ha de realizar una historia clínica detallada, junto a una exploración física exhaustiva, calculando el índice de masa corporal, que será lo que proporcione el diagnóstico".

¿Qué problemas pueden tener estos niños?

Al problema estético que supone la obesidad -que, a veces, influyen en las relaciones personales y en la autoestima del niño-, se le suman la fatiga a la hora de hacer ejercicio y los dolores articulares. Además, son más propensos a tener el colesterol y la tensión arterial más elevada.

Por si fuera poco, en los últimos años se ha producido un aumento de la prevalencia de diabetes mellitus tipo 2, enfermedad típica de los adultos, entre la población infantil. Asimismo, la especialista en Nutrición de mediQuo asegura que "un niño obeso tiene más posibilidades de ser un adulto obeso, con el consiguiente aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares".

Tratamiento y prevención de la obesidad infantil

Desde pequeños hay que prevenir el desarrollo de la obesidad y el sobrepeso. Por ello, Cibrián recomienda inculcar a los progenitores un estilo de vida saludable que, sobre todo, ha de partir del entorno familiar:

Es importante a la hora de hacer la compra, basar la dieta familiar en productos frescos y de temporada, evitando que haya en casa exceso de productos ultraprocesados o con exceso de azúcares añadidos. Según la especialista en Nutrición de mediQuo, "hay que evitar los alimentos preparados y es fundamental sustituir refrescos y bebidas azucaradas por agua".

Comer en familia hace que los niños aprendan hábitos saludables en la mesa. Dedicar el rato de la comida y/o cena a estar con los pequeños de la casa está demostrado que disminuye el riesgo de obesidad.

Aumentar la actividad física varias veces por semana. Hacer deporte ayudará a mantener un estilo de vida saludable y a reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad.

Reducir el tiempo destinado a las pantallas. Cibrián asegura que "cuanto más tiempo pase el menor delante de una pantalla, más riesgo se tiene que tienda a ser sedentario a medio-largo plazo". Además, insiste en que "si comen viendo la televisión pierden conciencia de lo que están comiendo, y no son capaces de detectar cuando están saciados. De modo que este hábito predispone a una sobrealimentación y, por tanto, a sufrir sobrepeso u obesidad".

Si a pesar de estas medidas existe preocupación por el estilo de vida o peso del menor, la especialista en Nutrición de mediQuo recomienda "consultar al pediatra para que pueda aconsejar a los padres sobre cómo abordar el tema o derivar al progenitor a otro especialista en casos de obesidad importante".

En definitiva, si un niño padece obesidad es fundamental mejorar la alimentación y promover una vida más activa. Está demostrado que cuando todo el entorno del pequeño (escuela, familia, etc.) incentivan estos cambios, los resultados son más favorables. Además, es importante que los cambios hacia un estilo de vida más saludable se hagan siempre poco a poco, reconociendo su esfuerzo y marcando pequeñas metas a superar. Si se intentan realizar cambios importantes se puede causar resistencia en el niño y que el proceso para recuperar el peso normal sea aún más complicado.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición Infantil](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>