



## **SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL**

**El 18,2 % de los niños españoles tienen sobrepeso y el 8,5 % padece obesidad**

Es el problema nutricional más frecuente en los países desarrollados durante la infancia y consiste en un incremento del peso debido al exceso de grasa corporal. Cuando este incremento es moderado hablamos de **sobrepeso** y por encima de determinados valores en relación con el promedio para la edad, sexo y talla del niño, de **obesidad**.

### **¿POR QUÉ APARECE?**

Aunque existen factores genéticos y metabólicos que pueden influir, en la mayoría de las ocasiones se debe a malos hábitos alimentarios (ingesta energética aumentada con respecto a la normal) unidos a la falta de ejercicio físico (gasto energético disminuido).

### **¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TENER?**

- Favorece la aparición de determinadas enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, alteraciones respiratorias y cutáneas, problemas en las articulaciones, etc.
- Influye en el desarrollo psicológico y la adaptación social del niño, disminuyendo su autoestima y dificultando las relaciones con otros niños de su entorno.
- Aumenta el riesgo de padecer obesidad en la edad adulta, con los problemas que se derivan de ella.

### **EL MEJOR TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD INFANTIL ES PREVENIRLA *pero, ....¿CÓMO?***

**Durante el embarazo:** Vigilando el peso y controlando la dieta de la madre, especialmente durante el tercer trimestre de gestación.

#### **A partir del parto**

Controlando el peso y la talla del bebé, para detectar el sobrepeso lo antes posible y establecer las medidas necesarias.

Optando por la lactancia materna siempre que sea posible.

**Introduciendo adecuadamente los alimentos distintos a la leche materna sin forzar al niño para que los acepte, y ofreciéndole productos naturales sin añadirles sal, ni azúcares o miel**

**UN NIÑO GORDITO NO ES LO MISMO  
QUE UN NIÑO SANO: SE PUEDE ESTAR GORDO Y MAL ALIMENTADO**



### **En general**

Mejorando los hábitos alimentarios y aumentando la actividad física de los niños. En esta tarea preventiva, la figura más importante son los padres, principales modelos a seguir para los niños y que deben apoyarlos siempre, tener criterios claros y aplicarlos correctamente.

### **Consejos para aumentar la actividad física de la familia**

- Reducir las horas dedicadas a actividades sedentarias: TV, videojuegos, ...
- Planear actividades familiares que conlleven ejercicio y diversión: excursiones, paseos en bicicleta...
- Tener en cuenta las características del niño con sobrepeso y procurar que las actividades planeadas le gusten y no le resulten incómodas o difíciles.
- Aprovechar las actividades diarias para aumentar la actividad física: ir andando al colegio, no utilizar siempre el ascensor, ....
- No considerar el ejercicio como una imposición, sino incorporarlo a nuestra actividad diaria como una oportunidad que nos permite disfrutar y pasarlo bien.

**Toda la familia debe involucrarse y adoptar estas medidas, especialmente los padres, que son el modelo de sus hijos y deben “predicar con el ejemplo”**

### **Consejos para promover hábitos alimentarios saludables**

- Llevar una dieta equilibrada, evitando el exceso de grasas y azúcares simples y utilizando técnicas de cocción adecuadas.
- Reducir la ingesta de bollería industrial, chucherías, pizzas...
- No saltarse ninguna comida, evitar el “picoteo” entre horas, y acostumbrar al niño a tomar un desayuno completo y cinco raciones al día de frutas y verduras.
- No utilizar la comida (generalmente dulces y chucherías) como premio o castigo.
- Impedir que el niño coma mientras hace otras cosas como ver la TV, jugar con el ordenador...
- Comer en familia siempre que sea posible y enseñar al niño a comer de todo, con moderación, masticando despacio.
- Vigilar la alimentación que reciben los niños en los comedores escolares y complementarla adecuadamente.

**Evitar las dietas excesivamente restrictivas y los mensajes alarmistas, que pueden influir posteriormente en el desarrollo de trastornos del comportamiento alimentario**



## ¿QUÉ HACER ANTE UN NIÑO OBESO O CON SOBREPESO?

Si observamos que un niño tiende a ganar peso de forma excesiva, deberemos:

- **Estimularle para que haga más ejercicio físico y mejore sus hábitos alimenticios, lo antes posible.**
- **Mejorar su autoestima:** Frecuentemente, los niños con sobrepeso tienen una baja autoestima, y necesitan apoyo, comprensión, aceptación y ánimo por parte de sus padres, para aumentarla. Si lo conseguimos, mejorarán los resultados y será más fácil alcanzar el objetivo de perder peso
- **Consultar con el pediatra:** en algunos casos, cuando el grado de obesidad es importante o aparecen complicaciones como problemas psicológicos, aumento de los valores de colesterol y triglicéridos, alteraciones en las articulaciones, etc, puede ser necesario un tratamiento específico que incluya asesoramiento psicológico, algunos medicamentos, etc.

**ÉSTA ES UNA INFORMACIÓN OFRECIDA POR SU FARMACÉUTICO**

**ÉL ES UN PROFESIONAL A SU SERVICIO**

**PÍDALE CONSEJO SIEMPRE QUE LO NECESITE**

*Texto elaborado en 2005  
Centro de Información de Medicamentos  
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Navarra*