

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 2, NÚMERO 9

Mayo de 2004

OBESIDAD INFANTIL: UN PROBLEMA CRECIENTE

¿Qué es la obesidad?

La obesidad se define como una excesiva cantidad de grasa corporal en relación con la masa corporal magra. El sobrepeso implica mayor peso corporal en relación con la altura, si se toman como referencia ciertos parámetros de peso aceptable o deseable.

¿Es común la obesidad infantil?

La obesidad infantil se ha convertido en un problema endémico nacional preocupante, que ha aumentado de manera considerable en las últimas dos décadas. Desde principios de los '70, el aumento del porcentaje de niños y adolescentes con sobrepeso ha sido superior al 200%. Según los Centros de Control de Enfermedades, en la actualidad cerca del 15% de los niños y adolescentes tiene sobrepeso. Paradójicamente, la obesidad se encuentra entre las afecciones más fáciles de determinar y más difíciles de tratar. Los niños con sobrepeso tienen muchas más probabilidades de convertirse en adultos con sobrepeso a menos que adopten y mantengan mejores hábitos de alimentación y actividad física. De hecho, el 30% de los casos de obesidad en adultos se inicia en la infancia.

¿Qué es el IMC?

El IMC o índice de masa corporal constituye un método importante para determinar parámetros de peso deseable. A partir de agosto de 2003, la Academia Estadounidense de Pediatría adoptó su primera política referida a la identificación y prevención de la obesidad infantil instando a los pediatras a controlar el IMC anualmente. El índice de masa corporal en niños y adolescentes se utiliza para evaluar la falta de peso, el sobrepeso y el riesgo de sobrepeso. Un IMC entre el percentil 85 y 95 de acuerdo con la edad y el sexo indica riesgo de sobrepeso mientras que un IMC en el percentil 95 o por encima de éste indica sobrepeso u obesidad. De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, el IMC se basa en una fórmula matemática según la cual el peso de una persona en libras se divide por el cuadrado de la altura en pulgadas y este resultado se multiplica por 703. Por ejemplo: un niño que pesa 130 libras y mide 4'6" (54 pulgadas) tiene un IMC de 31,3 [$130/(54 \times 54) \times 703$] que está por debajo del percentil 95.

¿Cuáles son los efectos de la obesidad?

Los niños con sobrepeso u obesos, en comparación con los niños con un peso saludable, tienen más probabilidades de desarrollar problemas médicos, como elevado índice de colesterol e hipertensión, que en la adultez se asocian con cardiopatías. La diabetes tipo 2, una enfermedad que se consideraba propia de los adultos, ha aumentado mucho entre los niños y adolescentes con sobrepeso. Los niños con un peso saludable no suelen padecer estas enfermedades relacionadas con el peso y tienen menos riesgo de desarrollarlas en la adultez. La consecuencia más inmediata del sobrepeso, según la mirada de los propios niños, es la discriminación social y la baja autoestima.

Los resultados de un estudio reciente, en el que niños obesos calificaron su calidad de vida, indican que las burlas en la escuela, las dificultades para la práctica de deportes, la fatiga, la apnea del sueño y otros problemas relacionados con la obesidad afectan seriamente la sensación de bienestar de los niños obesos. Lo que resultó aún más interesante es que los padres, que respondieron los mismos cuestionarios, calificaron el bienestar de sus hijos aún por debajo de las propias calificaciones de los niños.

¿Qué podemos hacer como padres?

Usted, en su función de padre o madre, desempeña un papel muy importante a la hora de ayudar a su hijo con sobrepeso. Alterar la rutina de un niño o un adolescente puede resultar difícil; sin embargo, la participación y motivación de toda la familia pueden transformar los cambios en algo fascinante. Es verdad que no siempre se puede controlar la conducta de los hijos fuera de casa, pero sí se puede alentar un estilo de vida saludable dentro del hogar.

La Asociación Estadounidense de Obesidad da algunas recomendaciones:

- Cerciórese de que el médico de su hijo controle el aumento de peso del niño y calcule el IMC anualmente.
- Si le preocupa el peso de su hijo, solicite que se le realice una evaluación médica completa para determinar la posibilidad de una causa física.
- Ante la inexistencia de un trastorno físico, la única forma de bajar de peso consiste en reducir las calorías ingeridas y aumentar el nivel de actividad física del niño o adolescente.
- Las familias muy ocupadas buscan soluciones rápidas para la cena, que no suelen ser saludables. Invierta un poco más de tiempo e involucre a toda la familia en la elaboración de un plan semanal de alimentación saludable.
- Coma junto con sus hijos y enséñeles cuáles son las opciones alimentarias saludables.
- Reduzca al mínimo la ingesta de refrigerios con azúcar y grasas, especialmente los refrescos muy azucarados.
- Limite la ingesta de comidas rápidas a no más de una vez por semana.
- Tenga siempre a mano agua envasada, frutas, verduras, yogur y refrigerios con bajo contenido de grasas.
- Aumente la actividad física, por ejemplo compartiendo con su hijo una caminata a paso rápido todas las semanas.
- Hágale saber a su hijo que lo ama y valora independientemente de su peso. Es probable que el niño con sobrepeso sea el que mejor conoce su problema. Los niños con sobrepeso necesitan apoyo, aceptación y aliento de parte de sus padres.
- Sea un buen modelo para su hijo. Si su hijo ve que usted disfruta la comida sana y la actividad física, es más probable que haga lo mismo ahora y el resto de su vida.

¿Qué debo evitar?

- Evite hacer una comida diferente para cada integrante de la familia.
- Evite el uso de los alimentos como recompensa o castigo.
- Evite servir porciones demasiado grandes.
- Evite forzar a su hijo a seguir comiendo cuando dice estar lleno o no tener apetito.
- Evite que mire demasiada televisión. Esto lleva a comer refrigerios no saludables, hacer menos actividad física y tener menos deseos de comer comida saludable.

¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

Si el médico determina que su hijo tiene sobrepeso o riesgo de ser obeso, o si a usted le preocupan el peso, la autoestima, el sedentarismo y/o hábitos de comida no saludables de su hijo, es momento de buscar ayuda profesional.

Escrito y desarrollado por Lauren Marcus, Ph.D., Amanda Baron, MSW, y el personal del NYU Child Study Center

ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de problemas de salud mental en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Si usted o su hijo necesitan ayuda, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: español, 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, AboutOurKids.org



Changing the Face of Child Mental Health
NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

The Parent Letter recibió el generoso apoyo de los siguientes donantes: Joseph Healey y Thomas Walker.