



## **Obesidad, un problema que afecta a los niños**

Los padres deben llevar a los menores a controles y mantenerlos activos. En Colombia, 5,2 por ciento de los niños menores de 5 años tiene sobrepeso, y un gran porcentaje hace parte de hogares cuyos padres son profesionales y trabajan.

Así lo advierte la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (Ensin) 2010 y el documento del 2012, Nutrición en Colombia II Actualización del estado nutricional con implicaciones de política, liderado por el Banco Interamericano de Desarrollo.

Frente a ese panorama, la familia juega un papel decisivo cuando hay un niño con obesidad o sobrepeso en casa, bien sea porque patrocina hábitos inadecuados en cuanto a alimentación y ejercicio, o como líder para promover el cambio que permita solucionar el problema.

De ahí que, al margen de buscar culpables, los esfuerzos se centren en entender que actualmente hay varios factores, además del genético, que complican la situación: los menores no reciben la alimentación adecuada y balanceada porque la nutrición queda en manos de la 'nana', mientras los padres trabajan.

Entonces, para liberar su culpabilidad, los fines de semana los llevan a comer fuera de casa, dándoles gusto en todo lo que piden; incluso, cuando quieren 'premiarlos' por algo, la comida se convierte en la gratificación.

A esto hay que sumarle que desde pequeños los niños son enseñados a permanecer en casa, pegados al televisor, al computador y a los videojuegos.

A impulsar el cambio

En este escenario, papá y mamá deben liderar cambios por el bienestar del bebé, del niño y luego del joven y del adulto.

Y es que según Sandra Alfaro, nutricionista dietista del Centro Medico Imbanaco, en Cali, "la obesidad está asociada con la diabetes, con problemas del corazón y de tipo osteoarticular, y con la hipertensión, entre otros". A esto hay que agregarle el impacto psicológico.

"Están las burlas y los apodos que afectan la autoestima; incluso, aparece la ansiedad, la depresión, el rechazo a socializar o a ir al jardín infantil y, luego, al colegio", anota Lucía Vargas Posada, psicóloga clínica de niños y familia.



Esto obliga a actuar. Para comenzar, la consulta con el pediatra, con el nutricionista y en algunos casos con el psicólogo es muy importante, lo mismo que los cambios en el hogar, a partir de una revisión del estilo de vida.

Vargas asegura que “en nutrición es clave aumentar el consumo de frutas y verduras, y limitar las gaseosas y golosinas; también hay que dejar la comida rápida y establecer horarios y lugares para comer en familia y en armonía. Otra acción es dar ejemplo.

### CONFIANZA Y AFECTO, CLAVES PARA QUE LOS NIÑOS FORTALEZCAN LA AUTOESTIMA

Hay algunas acciones que permitirán sobrellevar el proceso:

-Hay que evitar la crítica y los comentarios desagradables por el peso de los niños. Tampoco se les debe amenazar con “dejarlos de querer” si no bajan de peso o no comen lo que les dan.

-Los autores del libro 'Adelgazar en familia' dicen que si en el jardín y luego en el colegio el niño es víctima de matoneo o 'bullying', “es importante que no pierdas la serenidad, ni te dejes llevar por la rabia o la impotencia; dale la oportunidad de que se exprese, escúchale e intenta que se sienta comprendido y valorado.

-“Un niño que tiene confianza en sí mismo, se siente apoyado por su familia y que conoce sus fortalezas, no le da demasiada importancia a los que lo molestan y tiene el valor de pedir ayuda a los profesores y padres si se siente intimidado”, dice la doctora Lucía Vargas Posada.

-Si pese a los cambios que se promueven no logran que el niño colabore con el proceso, hay que buscar ayuda no solo con el pediatra, el o la nutricionista, sino con el psicólogo; también si en casa la autoridad de los padres está disminuida y los niños no hacen caso.

Marisol Ortega G.

Diario Portafolio, 20 de Junio de 2015. Página 20.