





Cuidado: su niño puede nacer con sobrepeso

Malos hábitos alimentarios de la madre y problemas metabólicos son causas posibles de obesidad.

La nutrición en todos los seres humanos, y especialmente en los niños, es un pilar básico para su salud, pues se constituye en el 'combustible' que le permitirá alcanzar sus metas de crecimiento, desarrollo físico, cognitivo y bienestar general.

"En las últimas décadas, de una forma progresiva, se han instaurado en todas las sociedades, y más en las desarrolladas, hábitos de alimentación incorrectos, que, unidos a estilos de vida sedentarios, llevan a que en el mundo exista un gran porcentaje de adultos y niños con obesidad", dice Diana Ramírez Prada, nutricionista dietista del Hospital Infantil Los Ángeles, de Pasto, con máster en Nutrición y Metabolismo de la Universidad de Córdoba, en España. A esto añade que "hoy se conoce que la obesidad es un problema con complicaciones importantes sobre la salud. En los niños tiene repercusiones negativas no solo en la infancia, sino en la vida adulta".

¿Se puede determinar si un niño tendrá sobrepeso?

Lo primero que los padres deben saber es que **el sobrepeso infantil puede ser diagnosticado desde el nacimiento. Hay casos en los que el peso del recién nacido supera los 3.500 gramos, y se considera grande para la edad gestacional.** Igualmente, desde el nacimiento se puede predecir cuándo un niño tiene riesgo de aumentar de peso de forma anormal, por eso se hace necesario tener un control estricto

con todos los niños en los primeros años, explica la doctora Ramírez Prada.

Por su parte, la nutricionista Ledys Olaya, del Centro Médico Imbanaco, de Cali, sostiene que "los niños de madres con condiciones alimentarias no adecuadas pueden presentar tendencia al sobrepeso, y de allí a la obesidad, desde los primeros meses de nacidos, por lo que hay que iniciar de inmediato un seguimiento estricto de esos pequeños. Por ejemplo, si una madre, por alguna razón, no puede dar pecho, el tetero puede convertirse en un factor causante del sobrepeso".

¿Cómo se diagnostica la obesidad infantil?

Las expertas explican que el sobrepeso infantil se mide a partir de los estándares de crecimiento propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), teniendo en





Sala de Prensa

cuenta el IMC (índice de masa corporal), comparando valores como peso, edad, sexo y talla del niño. Si el resultado se sale de los estándares, entonces hay sobrepeso.

"La obesidad infantil se define como un exceso de grasa corporal, pero los cambios progresivos en la longitud corporal y la masa muscular, durante la infancia y la adolescencia, hacen que la obesidad no se pueda evaluar solo por la medida del peso", dice la doctora Diana Ramírez. A ello añade que el exceso de grasa corporal implica un mayor riesgo de sufrir complicaciones metabólicas y problemas físicos, psíquicos y sociales. A corto plazo, las consecuencias más frecuentes en la infancia son de tipo psicológico y social.

Entre las posibles complicaciones están las dislipemias (niveles aumentados de colesterol y triglicéridos en la sangre), resistencia a la insulina e hipertensión arterial. También son habituales los problemas ortopédicos, el reflujo gastroesofágico y el asma.

En el caso de las niñas, la edad temprana de la menarquia (primera menstruación) se asocia con obesidad, independiente del IMC y de otros factores condicionantes, indica Ramírez. "Así mismo, vemos con frecuencia que el sedentarismo, la falta de actividad física y los malos hábitos alimentarios son causas principales del aumento irregular de peso", señala la experta.

Existen igualmente causas de sobrepeso infantil de tipo hereditario: familia con sobrepeso, madre con diabetes gestacional, síndromes y enfermedades de tipo genético relacionadas con el peso.

¿Cómo prevenir?

Los expertos dicen que para evitar el sobrepeso infantil y sus consecuencias, la primera gran pauta preventiva es asistir periódica y estrictamente a los controles de peso y talla, y atender a las recomendaciones que el pediatra y el nutricionista les hagan en torno a la alimentación apropiada para su hijo de acuerdo con su edad.

La nutricionista Ledys Olaya dice que a partir de la alimentación complementaria (seis meses de edad), "hay que generar hábitos adecuados de alimentación en el menor, de forma que se introduzcan alimentos como verduras y frutas con la mayor variedad posible, dentro de una dieta balanceada".





Sala de Prensa

Al respecto, Diana Ramírez recomienda que el pequeño reciba por lo menos cinco porciones al día de estos alimentos, representados, por ejemplo, en una papilla o una fruta a la hora de las mediasnueves y las onces; y en las comidas principales, una porción de verdura.

Además, dice Olaya, hay que restringir desde la primera infancia los excesos de alimentos altos en grasa y dulce, y hacer que los niños se alejen del sedentarismo al que se han acostumbrado debido a la tecnología. "Debemos incentivar la actividad física a través del baile, el deporte en grupo, salir a caminar en familia o montar en bicicleta, lo que, aparte de divertirlos, les ayudará a crear una rutina saludable".

Por ello, el llamado es a que, desde temprana edad, los niños reciban una alimentación balanceada y nutritiva, pero, igualmente, que adquieran rutinas y hábitos como respetar horarios de comidas y cuidar las cantidades de los alimentos; lo que, acompañado de ejercicio, hará que su peso y contextura se conserven estables.

Fomente la buena nutrición

- 1) El ejemplo es básico para crear buenos hábitos. Por ello, los padres deben mostrar gusto al comer verduras y frutas en todas las comidas, y reemplazar los refrescos por agua.
- 2) Prepare recetas saludables con sus niños, pues esto afianza los conceptos de una alimentación balanceada y saludable.
- 3) Asegure una alimentación variada que aporte la cantidad de nutrientes requerida de acuerdo con la edad y actividad física que el pequeño realice.
- 4) Incentive la práctica regular de un deporte o actividad física. Busque que esto sea un plan familiar que fortalezca el ejemplo y que el niño disfrute.
- 5) Procure que por lo menos una comida al día sea con la familia reunida. Esto es muy importante porque los niños ven cómo y qué comen sus padres y hermanos, y se incentivan a adquirir buenos hábitos.
- 6) Evite premiar y/o castigar con alimentos. Esto puede generar desórdenes de tipo alimentario que desencadenan sobrepeso y mala alimentación.
- 7) No muestre obsesión por una figura estándar y afiance la autoestima del niño.





Sala de Prensa

8) Involucre a sus hijos en la elaboración de la lista del mercado. Que ellos elijan las verduras y frutas que les gustan y que creen su propio menú de la lonchera.

ASTRID LÓPEZ ARIAS

Diario EL TIEMPO, 19 de Octubre de 2016. Página 3