



3. Acérquese... ricos tamales

Importancia del abordaje y tratamiento de la obesidad infantil

Importance of approaching and treating childhood obesity

Diego Alfonso Delgadillo Reyes

Prestador de Servicio Social Programa Universitario

Obesidad, Sobre peso, Salud, Emociones:

Atención cognitivo conductual (O.S.S.E.A.)

diego.delgadillo428@ents.unam.mx

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2023.13.52.88978>

Resumen

La obesidad infantil es actualmente un problema cada vez más grave a nivel mundial. Casi 1 de cada 5 niños tiene obesidad. La problemática radica en que los niños con obesidad tienden a desarrollar otros problemas de salud graves, como enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2, además de desarrollar ansiedad, depresión y problemas de autoestima. La obesidad infantil es un problema de salud pública complejo en México, ya que están relacionados diferentes factores como el genético, la alimentación, el ejercicio físico y los patrones de alimentación, muchos de los cuales se aprenden o heredan (como los genéticos) y que llegan a persistir en la edad adulta, al igual que las enfermedades que subyacen del padecimiento de la obesidad, sin dejar de lado otros aspectos como los sociales, actuales que se viven en el país, impactan de forma indirecta en la prevalencia del sobre peso y la obesidad infantil. Por lo que en este trabajo se realiza un abordaje de estos factores y la importancia de darle solución a esta problemática para evitar daños y problemáticas mayores en los futuros adultos.

Palabras clave: prevención, obesidad Infantil, estilo de vida, educación, recomendaciones.

Abstract

Childhood obesity is now an increasingly serious problem worldwide. Nearly 1 in 5 children is obese. The problem is that children with obesity tend to develop other serious health problems, such as heart disease and type 2 diabetes, in addition to developing anxiety, depression and self-esteem problems. Childhood obesity is a complex public health problem in Mexico, since different factors such as genetics, nutrition, physical exercise and eating patterns are related, many of which are learned or inherited (such as genetics) and persist into adulthood, as well as the diseases that underlie the condition of obesity, without leaving aside other aspects such as social aspects, current in the country, which have an indirect impact on the prevalence of childhood overweight and obesity. For this reason, in this work an approach of these factors and the importance of giving solution to this problem to avoid damages and major problems in future adults is carried out.

Keywords: prevention, childhood obesity, lifestyle, education, recommendations.

Recibido el 20 de noviembre de 2023.

Aceptado el 10 de abril de 2024.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar4.0Internacional](#).



Es importante adentrarse en el tema sobre la obesidad, con el análisis de los factores que determinan si esta se presenta o no en una persona, el primero de ellos se refiere a la alimentación, el consumo de productos con muchas calorías como la comida rápida por ejemplo, pueden ser perjudiciales en el organismo si se ingieren de forma recurrente, esto ocasionara un aumento de peso inevitable, aunado a esto existen los dulces, postres, bebidas azucaradas, refrescos y algunos jugos de “frutas” que también contribuyen, por su alto contenido calórico y bajo valor nutricional (OPS, 2015).

El segundo punto es la escasa o nula actividad física, especialmente preocupante en los niños, ya que al no metabolizar suficientes calorías fácilmente pueden empezar a desarrollar obesidad a edades tempranas. En los últimos años esto ha sido más recurrente ya que cada vez más niños prefieren el entretenimiento con aparatos móviles, desde los celulares, consolas o computadoras, en lugar de salir a realizar actividades como jugar futbol e ir al parque con sus amigos, sumado a esto internet, la televisión y distintos medios digitales que están llenos de anuncios que contribuyen a la elección de alimentos que no permite una alimentación adecuada (UNICEF, 2019).

El tercer punto es casi algo inevitable pero que se puede sobrellevar si es que se trata de la forma correcta y se tienen hábitos sanos, este factor es el factor genético, las familias que tienen miembros con sobrepeso cuentan con factor genético que facilita el desarrollo de la obesidad en su organismo, por otro lado en el aspecto familiar también se pueden encontrar costumbre o hábitos, es decir, que si en tu familia siempre han acostumbrado a comer alimentos poco sanos, muy posiblemente esos hábitos sean adoptados por los menores de la familia y replicados a través de los años incluso cuando su entorno familiar pudiera cambiar (NIH, 2022).

El factor psicológico puede asociarse con el estrés que se vive en el entorno familiar, no solo para afrontar los problemas de forma inconsciente, si no también para canalizar sus emociones. También se debe tomar en cuenta la percepción y actitud de la familia ante la obesidad como un problema de salud y la posible disposición que tienen para realizar cambios de conducta, ya sea la familia en conjunto como en el caso de los menores con obesidad. Algunos estudios hacen referencia a la importancia de

la motivación, ya que la cuentan como indispensable para el tratamiento de la obesidad (García y Castell, 2023). Además de mencionar que no pueden dejarse de lado elementos como el reforzamiento de conductas, la detección de factores personales y familiares que puedan favorecer la obesidad, el trabajo para la mejora de la autoestima y manejo del estrés, tomando en cuenta también las relaciones sociales de los infantes y que estas sean adecuadas.

Por otro lado, también existe el factor socio económico, el no tener acceso a alimentos adecuados o solo comer ciertos alimentos cuando se tienen los recursos económicos. En este rubro también se pueden encontrar comunidades que no solo tienen escasos recursos, sino que también tienen un acceso limitado a ciertos productos, por lo que tienen que recurrir al consumo de productos procesados, como galletas saladas, frituras e incluso bebidas altas en sodio y/o endulzantes. Ya que los hábitos de alimentación se desarrollan en edades muy tempranas y estas persisten a lo largo de la vida, es imprescindible generar conocimiento y prácticas adecuadas desde la infancia, enseñar a consumir alimentos más saludables en relación al contenido de fibra y antioxidantes (García y Castell, 2023).

Algunas recomendaciones generales por la Secretaría de Salud (2017), en México:

- ▶ Consumo de agua simple, entre 6 y 8 vasos al día (cada vaso de 250 mililitros). Reducir o evitar el consumo de refrescos, jugos o cualquier bebida que contenga azúcar.
- ▶ Realiza actividad física, al menos 30 minutos diarios para adultos y 1 hora para niñas, niños y adolescentes.
- ▶ Realizar actividades sencillas como; caminar, trotar, correr, subir y bajar escaleras, se trata de rutinas básicas para mover tu cuerpo y que puedes realizar aumentando gradualmente la intensidad y el tiempo.

Recomendaciones para implementar

- ▶ Evita el consumo de alimentos como las frituras, bebidas azucaradas, alimentos industrializados y “comidas rápidas”.
- ▶ Procurar consumir los alimentos en 5 tiempos de comida: 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos colaciones (una matutina y una vespertina).

- ▶ Consumir alimentos ricos en fibra, principalmente de tipo soluble, es decir, de alimentos como verduras y frutas, que de preferencia se consuman crudas y con cáscara. Incluir leguminosas que son una fuente rica en fibra.
- ▶ Incluye diariamente en tu alimentación verduras y frutas.
- ▶ Servir raciones pequeñas en platos pequeños, esto con la finalidad de que la persona pueda apreciar un mayor volumen de alimentos en un menor tamaño.
- ▶ Establece horarios fijos de comidas.
- ▶ Evita el consumo de alimentos frente a la televisión o computadora.
- ▶ Prefiere los cereales de tipo integral.
- ▶ Evita alimentos donde se combinan los azúcares con las grasas, por ejemplo: pan dulce, helados, chocolates, pasteles y otros productos.

Cuando se prepara los alimentos siguiendo estos consejos:

- ▶ Hornea, asa o hiere en vez de freír, capear o empanizar.
- ▶ Cocina los frijoles y el arroz sin manteca, tocino u otros embutidos con alto contenido de grasas.
- ▶ Usa aceite en aerosol o pequeñas cantidades de aceite vegetal para cocinar.
- ▶ Prepara las ensaladas con vinagre, limón o aderezos bajos en grasas.
- ▶ Consumir carnes magras y quitar el exceso de grasa visible antes de su consumo. En el caso del pollo elimina la piel.
- ▶ Disminuye el consumo de carnes procesadas y embutidos (jamón, longaniza, chorizo, mortadela, salchichas salami, entre otras).
- ▶ Prefiere el consumo de lácteos descremados, por su bajo aporte de grasa.

Sin duda alguna los cambios en el estilo de vida con consumo de dietas ricas en grasas saturadas y carbohidratos refinados, sumado a la influencia de medios de promoción de alimentos ultraprocesados es la principal causa de una vida sedentaria, lo que ha

llevado a su vez, a un aumento de casos de sobrepeso y obesidad infantil, por lo que se hace indispensable que los profesionales de la salud desarrollen estrategias encaminadas a prevenir la enfermedad en las primeras etapas de vida. Considerando que el entorno familiar, así como las costumbres particulares de la población, para poder fomentar tanto a los padres como a los menores un estilo de vida sano, que incluya una dieta balanceada y un promedio de actividad física que involucre a todos los miembros de la familiar. Por último, al ser la obesidad y el sobrepeso un tema complejo, es necesario continuar las investigaciones sobre tratamientos multidisciplinarios que permitan disminuir las cifras de este padecimiento en los niños mexicanos (Pérez y Cruz, 2019).

Referencias

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes, prácticas necesarias para la vida*. <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADCsica.pdf>
- García-Mérida, M.J. y Castell-Miñana, M. (2023). *Obesidad infantil: la otra pandemia*. AEPap (ed.). Congreso de Actualización en Pediatría 2023. Lúa Ediciones.
- National Heart, Lung and Blood Institute (NIH). (2022). *Sobrepeso y obesidad, Obesidad infantil*. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/obesidad-infantil>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/7698>
- Pérez-Herrera, A. y Cruz-López, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 463-469. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2116>
- Secretaría de Salud (2017). *La obesidad se puede prevenir*. <https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-se-puede-prevenir>