

Obesidad Infantil.

La obesidad infantil es una afección de salud grave que afecta a niños y adolescentes. Es particularmente problemática porque el sobrepeso a menudo genera que el niño comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos, como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. La obesidad infantil también puede generar baja autoestima y depresión.

Causas

Los problemas relacionados con el estilo de vida (como hacer muy poca actividad y consumir alimentos y bebidas con muchas calorías) son los principales causantes de la obesidad infantil. Los factores genéticos y hormonales, sin embargo, también pueden influir.

Complicaciones físicas

- Diabetes tipo 2
- Colesterol alto y presión arterial alta.
- Dolor articular.
- Problemas respiratorios.
- Enfermedad del hígado graso no alcohólico

Complicaciones sociales y emocionales

Los niños con obesidad pueden experimentar provocaciones y acoso por parte de sus pares. Esto puede provocar la pérdida de autoestima y un riesgo elevado de depresión y ansiedad.

Intervención Nutricional

- Promover la actividad física.
- Realizar 4 comidas principales en horarios estables y 1 o 2 colaciones de acuerdo con horarios
- Evitar el picoteo entre comidas
- Tomar agua como bebida principal.
- Suspender el consumo de gaseosas y otras bebidas azucaradas
- Limitar el consumo de panes
- Promover el consumo de frutas

Las soluciones

Por una mejor alimentación, menos productos procesados y más actividad física.

Más del 95% de los casos de obesidad infantil se deben a dietas con alto valor calórico y a baja actividad física, por lo que el sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse en la mayoría de las niñas y niños mejorando sus hábitos de nutrición y salud, y promoviendo una mayor actividad física.