



OBESIDAD INFANTIL

Mientras 4,000 niños mueren diariamente por no tener que comer, en este espacio trataremos el abuso en el comer.

La OBESIDAD INFANTIL es un verdadero problema, ya que en un gran porcentaje, el niño obeso será un adulto obeso, con todas las secuelas que la obesidad conlleva.

La siguiente es una tabla del Indice de Masa Corporal normal para niños y adolescentes.

Edad (años)	Niño	Niña
2	16.4	16.4
3	16	15.7
4	15.7	15.4
5	15.5	15.1
6	15.4	15.2
7	15.5	15.5
8	15.8	15.8
9	16.1	16.3
10	16.3	16.8
11	17.2	17.5
12	17.8	18
13	18.2	18.6
14	19.1	19.4
15	19.8	19.9
16	20.5	20.4
17	21.2	20.9
18	21.9	21.3

Aproximadamente del 25 al 28% de los niños presentan obesidad infantil, pero lo más preocupante es que en los últimos 20 años se ha incrementado de manera importante esta proporción hasta casi un 60% más.

La obesidad infantil tiene una predisposición genética, y agreguemos los siguientes factores:

- La falta de información nutritiva adecuada para los padres
- La información de alimentos "chatarra" en los medios de comunicación
- El error de estimular a los niños a base de algún alimento alto en calorías
- Tratar de compensar la ausencia física de los padres a base de alimentos altos en calorías
- La falta de implementación de un programa de ejercicio para los niños
- La falta de promoción de alimentos saludables en las "tienditas" de las escuelas
- El aumento indiscriminado de los restaurantes de comida rápida
- El tiempo que los niños están frente a la televisión
- El tiempo que los niños se encuentran frente a la computadora o con los juegos interactivos

El problema empieza desde la forma y el tipo de alimentación de la madre antes de concebir al niño, continua con la forma y el tipo de alimentación de la madre durante el embarazo, la forma y el tipo de la alimentación de la madre durante la lactancia, la introducción de la alimentación (ablactación) en el bebe y así sigue esta cadena.

El problema de obesidad infantil le provoca al niño inseguridad, baja su autoestima, discriminación escolar, discriminación social, fatiga fácil, probable hipertensión, probablemente hipercolesterolemia, estrías y así podría continuar con muchas otras cuestiones.

LO IMPORTANTE es que podemos hacer para evitar llegar a la obesidad infantil:

- Predicar con el ejemplo
- Enseñarle al niño a NO compensarse ni gratificarse con la comida
- Tener a la mano fruta y/o verdura para que el niño pueda tener fácil acceso a ella en caso de hambre
- Enseñarle a tomar agua o agua de frutas en vez de refrescos o sodas
- Motivarlo para desarrollar una actividad física programada
- NO prohibirle los alimentos altos en calorías sino enseñarle que el exceso de estos, le causará problemas
- NO desarrollar otro tipo de actividad mientras está comiendo (ver T.V. etc.)
- NO obligarlo a ponerse a dieta, sino darle los argumentos para que se convenza por si mismo

RECUERDA QUE EN LA OBESIDAD ES MÁS FÁCIL PREVENIR QUE REMEDIAR