

Obesidad y sobrepeso en niños (as)

Dra. Liliana María Londoño Gómez

Pediatra Universidad de Antioquia

Abril 2014

El sobrepeso y la obesidad infantil es uno de los problemas médicos mas frecuentes hoy en día. La población pediátrica es vulnerable, además tendrá la responsabilidad de hábitos y costumbres sobre generaciones futuras. 4

El sobrepeso y la obesidad son una inflamación. 4

La frecuencia de sobrepeso y obesidad en niños(as) y adolescentes está aumentando en el mundo.

En Colombia en el año 2010 se calculó una prevalencia de exceso de peso (IMC/E > +1DE) del 17,5% en niños y adolescentes. 1

Los adolescentes obesos presentan una tasa de mortalidad 30% mayor en la edad adulta. 2,3

Más del 66% de los niños mayores de 10 años con obesidad seguirán siendo obesos en la adultez y sufrirán una disminución en la esperanza de vida de unos 5 a 10 años. 3

En cuanto a las medidas de crecimiento lo más simple y rápido para el diagnóstico de sobrepeso y obesidad es determinar el índice de masa corporal (IMC), que lo debe hacer periódicamente su pediatra.

Obesidad es >+ 2 desviación estándar (DE) de IMC y sobrepeso DE 1 a 2. oms

Entre los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad están: tener familiares con dicho trastorno, aumento rápido de peso en la época de la lactancia, usar la comida para controlar la conducta, la alimentación escolar inadecuada, bastante tiempo viendo televisión, usando el internet, el computador y/o en videojuegos, gran ganancia de peso de la madre durante su embarazo, la madre haber sufrido diabetes gestacional durante su embarazo, haber nacido macrosómico o pequeño para la edad gestacional, hijos únicos y gran nivel económico de la familia.

Sus causas son múltiples: anormalidad en consumo de alimentos, endocrinas, genética, medicamentos. Pero la mas frecuente es la ingesta calorica excesiva. 4

Consecuencias de obesidad: primera menstruación a edad temprana, pubertad temprana, hipertensión arterial, gota, artritis, diabetes, alteración de los lípidos,

trastornos ortopédicos, apnea del sueño, alteración visual x aumento de la presión intracraneana, cálculos en la vesícula, cáncer colorrectal, hígado graso, depresión, baja autoestima, aislamiento social y enfermedad coronaria.

Su mejor tratamiento es la prevención: dar leche materna, iniciar la alimentación complementaria alrededor de los 6 meses de edad si el niño (a) está creciendo bien, toda la familia debe consumir alimentos adecuados y hacer ejercicio físico.

El tratamiento debe ser oportuno y dirigido por su pediatra, ya que se debe cuidar la ganancia de talla y el desarrollo adecuado.

Los niños gordos no son sanos, serán adultos enfermos

Bibliografía:

1. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010 (ENSIN 2010)
2. Lee YS. Consequences of childhood obesity. Ann Acad Med Singapore. 2009 Jan;38(1):75-7
3. Franks PW, Hanson RL, Knowler WC, Sievers ML, Bennett PH, Looker HC. Childhood obesity, other cardiovascular risk factors, and premature death. N Engl J Med. 2010 Feb 11;362(6):485-93
4. Pinzón E, Obesidad en pediatría, en Precoop, vol 7, 2009