

# Niños obesos por ignorancia

*Los médicos alertan que muchos padres no saben si sus hijos tienen sobrepeso*

■ Hay dos franjas de edad críticas en que se fraguan la mayoría de los casos de obesidad: entre los cuatro y los siete años y en el momento de la pubertad

JOSEP CORRELLA

BARCELONA. - La dificultad que tienen muchos padres para reconocer si sus hijos tienen un peso adecuado es uno de los grandes obstáculos que dificulta la prevención de la obesidad, advierten pediatras y endocrinólogos. Pero si no se previene la obesidad en la infancia y la adolescencia, añaden, España se encontrará en las próximas décadas con una epidemia de diabetes y enfermedades cardiovasculares en adultos jóvenes.

Ya en la actualidad, un 16,1% de los niños y adolescentes españoles -uno de cada seis- son obesos, según la última Encuesta Nacional de Salud. La cifra, que casi se ha cuadruplicado en 20 años, sigue en aumento. Y más de un 80% de los niños y niñas que son obesos a los 10 años serán obesos de adultos. Para ayudar a contener el problema, cuatro especialistas han explicado, a petición de *La Vanguardia*, cuándo una familia debe preocuparse por el peso de sus hijos y qué hacer para evitar el sobrepeso y la obesidad.

Primer consejo: "No hace falta preocuparse demasiado antes de que el niño cumpla dos años, salvo en casos patológicos muy evidentes", explica Joan Bel, endocrinólogo infantil del hospital Germans Trias i Pujol. Dado que la silueta del cuerpo cambia a lo largo del desarrollo, es frecuente encontrarse con niños que son modelo bola cuando aprenden a caminar y que después, si su alimentación es correcta, se estiran y adquieren un peso normal.

## Edades críticas

Hay dos franjas de edad críticas en que empiezan la mayoría de los casos de obesidad, añade Vicky Borrás, endocrinóloga pediátrica del hospital general de Granollers: de cuatro a siete años y en el momento de la pubertad. "Un error común -explica- es pensar que, si un niño está gordito alrededor de los cinco años, ya se le pasará. Una silueta rolliza a los doce meses no es una señal de alarma. Pero una silueta rolliza a los cinco sí lo es".

Para saber si una persona tiene sobrepeso, los médicos se basan en el índice de masa corporal (IMC), que cualquier padre puede calcular con una calculadora (véase gráfico). Pero

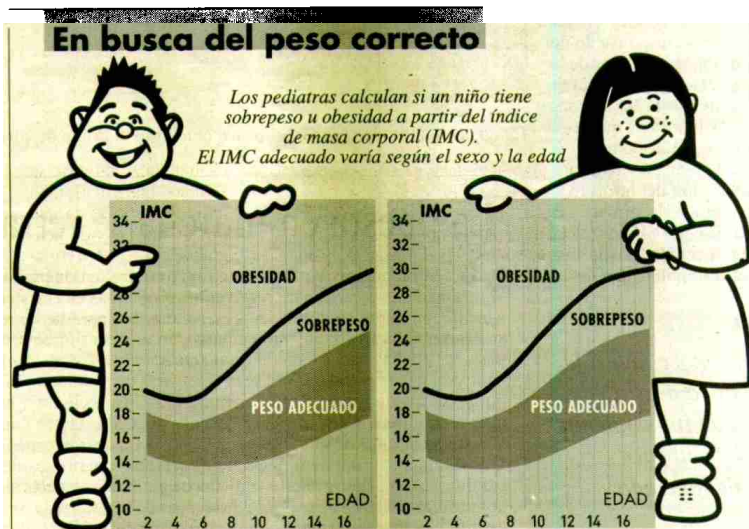


GRÁFICO: JOSEP RAMOS

El IMC se calcula a partir de la siguiente fórmula:

$$IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura(m)}^2$$

Por ejemplo: un niño de 7 años que pesa 22 kg y mide 1,20 m

$$IMC = 22 / 1,20^2 = 22 / 1,44 = 15,3 \text{ (peso adecuado)}$$

CHICOS	EJEMPLOS ORIENTATIVOS	CHICAS
<p>105 cm</p> <p>Más de 19 kg indica <b>sobrepeso</b> Más de 21 kg indica <b>obesidad</b></p>	<p>5 años</p>	<p>100 cm</p> <p>Más de 18 kg indica <b>sobrepeso</b> Más de 20 kg indica <b>obesidad</b></p>
<p>115 cm</p> <p>Más de 22,5 kg indica <b>sobrepeso</b> Más de 25 kg indica <b>obesidad</b></p>		<p>110 cm</p> <p>Más de 21 kg indica <b>sobrepeso</b> Más de 24 kg indica <b>obesidad</b></p>
<p>130 cm</p> <p>Más de 33 kg indica <b>sobrepeso</b> Más de 40 kg indica <b>obesidad</b></p>	<p>10 años</p>	<p>125 cm</p> <p>Más de 31 kg indica <b>sobrepeso</b> Más de 38 kg indica <b>obesidad</b></p>
<p>140 cm</p> <p>Más de 38 kg indica <b>sobrepeso</b> Más de 47 kg indica <b>obesidad</b></p>		<p>135 cm</p> <p>Más de 36 kg indica <b>sobrepeso</b> Más de 44 kg indica <b>obesidad</b></p>
<p>160 cm</p> <p>Más de 59 kg indica <b>sobrepeso</b> Más de 71 kg indica <b>obesidad</b></p>	<p>15 años</p>	<p>150 cm</p> <p>Más de 54 kg indica <b>sobrepeso</b> Más de 65 kg indica <b>obesidad</b></p>
<p>175 cm</p> <p>Más de 71 kg indica <b>sobrepeso</b> Más de 86 kg indica <b>obesidad</b></p>		<p>165 cm</p> <p>Más de 65 kg indica <b>sobrepeso</b> Más de 79 kg indica <b>obesidad</b></p>

Ante cualquier sospecha de que un niño

Fuente de los tablas: "Niños en forma. Guía para evitar el sobrepeso infantil", libro de Mary L. Gavin, Steven A. Dowshen y Neil Zimberg (Pearson Educación, 2005)

estimar el exceso de peso en el niño es más difícil que en un adulto, ya que el IMC correcto varía según el sexo, la edad y el propio desarrollo del niño. "Debemos tener en cuenta que unos niños tienen un crecimiento más tardío que otros", explica Joan Bel. Por ello, los médicos recomiendan consultar al pediatra ante cualquier sospecha de que un niño pueda tener sobrepeso u obesidad.

Si hay exceso de peso, "cuanto antes abordemos el problema, más fácil será de solucionar. Y, si no lo abordamos, la obesidad es una enfermedad con tendencia a cronificarse".

## RECOMENDACIONES

**DESAYUNAR BIEN.** El desayuno debería aportar del 15% al 20% de las calorías diarias. En personas obesas, aporta menos del 5%

**HORARIO DE COMIDAS REGULAR.** Picar a lo largo del día acaba comportando un consumo mayor de calorías mavor

**COMER EN FAMILIA.** Los niños que comen solos o mirando la tele tienden a elegir alimentos altos en calorías que engullen en breves minutos

**NO PROHIBIR ALIMENTOS.** Prohibir los caramelos, la bollería industrial o los helados hace que se conviertan en más apetecibles para el niño

**MENOS TELE.** Por cada hora de tele que un niño mira a diario, el riesgo de obesidad aumenta un 12%

**NO CRITICAR EL PESO DEL NIÑO.** Suele ser contraproducente recordar a un niño que tiene sobrepeso, aunque sea para evitar que se atiborre

se y de muy difícil solución", apunta Bel. Abordar el problema, a estas edades, no significa cambiar los hábitos del niño o la niña sino los de toda la familia. En dos aspectos: mejor alimentación y más actividad física.

Aumentar la actividad física pasa, en la gran mayoría de los casos, por limitar el tiempo que el niño pasa mirando la tele o jugando a videojuegos y por practicar ejercicios que le gusten. Para que funcione, "no se trata de imponer un deporte a disgusto sino de buscar una actividad en la que el niño se lo pase bien

Continúa en la página siguiente

## El riesgo de obesidad aumenta un 12% por cada hora que un niño mira la tele al día

*Viene de la página anterior*

como ir en bicicleta o en patines o jugar a la pelota", señala Borrás. Por cada hora de tele al día, recuerdan los pediatras, el riesgo de obesidad infantil aumenta un 12%.

En cuanto a la mejora de la alimentación, lo primero que hace Joan Bel ante un caso de obesidad infantil es "marcar un horario de alimentación para la familia. Les digo: a tal hora, desayunaremos, a tal hora comeremos... y no pondremos los pies en la cocina entre la hora de la merienda y la hora de la cena porque, si entramos en la cocina, será

para ir a picotear". Además de estructurar los horarios, los pediatras proponen a menudo cambios en el menú. "Cuando les explicamos que es un problema estético sino de salud, y que un niño obeso será muy probablemente un adulto diabético, las familias suelen responder", explica Marisa Torres, endocrinóloga pediátrica de Sant Joan de Déu.

Pero si se deja pasar la oportunidad de corregir el problema en la infancia, las posibilidades de evitar que el niño se convierta en un adulto obeso caen en picado. "Corregir la obesidad en adolescentes es más

complicado porque el niño come lo que le ponen en el plato, mientras que el adolescente, que sale con sus amigos y que gestiona su dinero, puede elegir lo que quiere", señala Vicky Borrás.

Conseguir que lo que elija sea lo que le conviene es "un problema de educación", según Juan Ybarra, endocrinólogo del Centro Médico Teknon. "En la escuela, y en muchas familias, no se enseña a los niños a comer bien, cuando es algo más importante que aprender a multiplicar y dividir. Y no digo que multiplicar y dividir no sea importante. Pero comer bien es vital". ●



ANA JIMÉNEZ

**El exceso de peso en un niño aumenta el riesgo de tener diabetes de adulto**