



obesidad infantil y COVID-19



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



obesidad infantil y COVID-19



La obesidad infantil es un problema grave de salud pública que se agrava con el confinamiento y tiene alta comorbilidad con la COVID-19.

- Debido al cierre de las escuelas en México, se han visto afectados los hábitos alimenticios y persiste la falta de ejercicio físico y de juego entre las y los niños, de acuerdo con la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- Conforme a las estadísticas de 2017, en el país 33.2% de niños/as de cinco a 11 años tenía obesidad. Acorde con la UNICEF, 83.3% de la población infantil en este rango de edad consume bebidas endulzadas, y 63.6% botanas y dulces. El organismo internacional declaró en 2018, que la atención a la obesidad infantil es una urgencia nacional en nuestro país.
- Entre las y los pequeños se ha incrementado el sedentarismo, el tiempo frente a la pantalla (celular, tableta, televisión o videojuego) y la cantidad de sueño, factores que estimulan la obesidad.
- La obesidad es una enfermedad crónica que puede ser provocada por muchos factores. Desde los emocionales hasta los físicos. Está es un factor de muerte para 28 millones de personas adultas al año a nivel mundial.
- En México ante este problema, la industria de alimentos ultraprocesados después de que a lo largo de los últimos años bloqueó políticas como

el etiquetado de comida y bebidas chatarra y las relacionadas con su publicidad e impuestos, actualmente, argumenta que el nuevo etiquetado frontal de advertencia, que entrará en vigor el 1 de octubre, viola tratados y acuerdos internacionales, por lo que según la industria, el nuevo etiquetado debería de retrasarse dos años más, incluso argumentan que es necesario ante los retos que significa para la industria la actual pandemia por COVID-19.

- Un estudio, publicado en International Journal of Health Policy and Management, describe y analiza varias amenazas de acción legal por parte de la industria de alimentos y bebidas. El artículo describe que la actual amenaza de la industria ante la Organización Mundial del Comercio es una táctica simple para retrasar una política y fue utilizada en Chile, Perú, Ecuador y Uruguay, sin éxito.
- Otra situación relacionada con la obesidad infantil en nuestro país es la reciente prohibición para las y los niños adquieran comida chatarra, con ello, la venta estará prohibida para los menores en edad escolar lo que representa un avance contra la epidemia que se tiene en México.



datos de la obesidad infantil

- La obesidad infantil es particularmente problemática debido a que el peso adicional suele provocar que los infantes comiencen a tener problemas de salud que antes se consideraban exclusivos de adultos, como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto. Muchas/os niños obesos también tienen obesidad en la adultez, especialmente si uno o ambos padre y madre son obesos. La obesidad infantil también puede generar baja autoestima y depresión.
- Una de las mejores estrategias para reducir la obesidad infantil es mejorar los hábitos de alimentación y ejercicio de toda la familia. El tratamiento y la prevención de la obesidad infantil ayudan a proteger la salud de tu hijo/a tanto ahora como en el futuro.
- En todo el mundo, el número de lactantes, niñas y niños pequeños (de 0 a 5 años) que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016. Solo en la Región de África de la OMS, el número de niños/as con sobrepeso u obesidad aumentó de 4 a 9 millones en el mismo periodo.
- En los países en desarrollo con economías emergentes (clasificados por el Banco Mundial como países de ingresos bajos y medianos) la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil entre los niños en edad preescolar supera el 30%.
- Si se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes, niñas y

- niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025.
- Sin intervención, lactantes niños y niñas pequeñas obesas se mantendrán obesas durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta.
- La obesidad infantil está asociada a una amplia gama de complicaciones graves de salud y a un creciente riesgo de contraer enfermedades prematuramente, entre ellas, diabetes y cardiopatías.
- La lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los seis meses de edad es un medio importante para ayudar a impedir que las y los lactantes se vuelvan obesos.
- No todas y todos los niños con kilos de más tienen sobrepeso u obesidad. Algunas y algunos niños tienen estructuras corporales más grandes que la estructura promedio. Además, normalmente almacenan diferentes cantidades de grasa corporal en las distintas etapas de desarrollo. Por lo tanto, es posible que no sepas a simple vista si el peso es un problema de salud para tu hijo/a.
- El índice de masa corporal (IMC), que proporciona una referencia de peso en relación con la altura, es la medida aceptada del sobrepeso y la obesidad. El médico de tu hijo puede usar las tablas de crecimiento, el IMC y, si es necesario, otras pruebas para ayudarlo a determinar si su peso puede plantear problemas de salud.



La obesidad infantil es una enfermedad grave que afecta a niños, niñas y adolescentes. Las y los niños obesos están por encima del peso normal para su edad y estatura.

consecuencias de la obesidad infantil



- Complicaciones físicas
- Diabetes tipo 2. Esta enfermedad crónica afecta la forma en que el cuerpo de tu hijo/a utiliza el azúcar (glucosa). La obesidad y un estilo de vida sedentario aumentan el riesgo de diabetes tipo 2.
- Síndrome metabólico. Este grupo de enfermedades puede poner a tu hijo/a en riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes u otros problemas de salud. Las enfermedades incluyen presión arterial alta, azúcar alta en la sangre, triglicéridos altos, colesterol de lipoproteínas de alta densidad bajo ("bueno") y exceso de grasa abdominal.
- Colesterol alto y presión arterial alta. Una mala alimentación puede hacer que tu hijo/a desarrolle una o ambas enfermedades. Estos factores pueden contribuir a la acumulación de placas en las arterias, lo cual puede hacer que las arterias se estrechen y se endurezcan, lo que podría conducir a un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular en el futuro.
- Asma. Las y los niños con sobrepeso u obesos pueden tener más probabilidades de sufrir asma.
- Trastornos del sueño. La apnea obstructiva del sueño es un trastorno potencialmente grave en el que la respiración de un niño/a se detiene y vuelve a comenzar repetidamente durante el sueño.

- Enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD). Este trastorno, que generalmente no causa síntomas, hace que se acumulen depósitos de grasa en el hígado. La enfermedad del hígado graso no alcohólico puede conducir a cicatrización y daño hepático.
- Fractura de huesos. Las y los niños obesos tienen más probabilidades de sufrir quebraduras de huesos que infantes con un peso normal.
- Complicaciones sociales y emocionales
- Baja autoestima y ser objeto de intimidaciones. Las y los niños muchas veces se burlan de sus compañeros/as que presentan sobrepeso o los hostigan y, como resultado, estos sufren pérdida de la autoestima y tienen un mayor riesgo de sufrir depresión.
- Problemas de comportamiento y aprendizaje. Las y los niños con sobrepeso tienden a tener más ansiedad y menos habilidades sociales que niños y niñas de peso normal. Estos problemas podrían ocasionar que las y los niños con sobrepeso se comporten mal y causen alboroto en el aula o que se aislen socialmente.
- Depresión. La baja autoestima puede crear sensaciones abrumadoras de desesperanza que pueden provocar depresión en algunos y algunas niñas.

La obesidad infantil puede tener complicaciones para el bienestar físico, social y emocional de tu hijo/a.



prevención de la obesidad infantil



- Las políticas, los entornos, las escuelas y las comunidades son fundamentales, pues condicionan las decisiones de los padres, madres, niñas y niños y pueden hacer que los alimentos más saludables y la actividad física regular sean la opción más sencilla (accesible, disponible y asequible), previniendo, así, la obesidad.
- En el caso de los lactantes, las y los niños pequeños, la OMS recomienda:
 - El inicio inmediato de la lactancia materna durante la primera hora de vida.
 - La lactancia exclusivamente materna durante los seis primeros meses de vida.
 - La introducción de alimentos (sólidos) complementarios nutricionalmente adecuados e inocuos a los 6 meses, manteniendo al mismo tiempo la lactancia materna hasta los 2 años o más.
- Los alimentos complementarios deben ser ricos en nutrientes y deben tomarse en cantidades adecuadas. A los 6 meses, deben introducirse en pequeñas cantidades, que aumentarán gradualmente a medida que la y el niño crezca. Las y los niños pequeños han de tener una alimentación variada que incluya alimentos como carne, aves, pescado o huevos, que

deben tomar tan a menudo como sea posible.

- La comida puede prepararse especialmente para él/ella o bien a partir de los alimentos que se destinan para la familia, con algunas modificaciones. Deben evitarse alimentos complementarios ricos en grasas, azúcar y sal.
- Las y los niños en edad escolar y los adolescentes deben:
 - Limitar la ingesta energética procedente de grasas y azúcares.
 - Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
 - Realizar actividad física con regularidad (60 minutos al día).
- La industria alimentaria puede desempeñar una función importante para reducir la obesidad infantil, y a tal fin procurar a:
 - Reducir el contenido de grasa, azúcar y sal en los alimentos procesados para lactantes y niños pequeños.
 - Asegurar la disponibilidad de opciones saludables y nutritivas que sean asequibles para todos los consumidores.
 - Realizar una promoción responsable dirigida a los padres de los lactantes y los niños.

El sobrepeso y la obesidad son en gran medida prevenibles. Las políticas, los entornos, las escuelas y las comunidades son fundamentales, pues condicionan las decisiones de los padres, madres, niñas y niños y pueden hacer que los alimentos más saludables.

obesidad infantil en México



- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, advirtió que la obesidad infantil en México es una emergencia de salud pública que requiere cambios inmediatos ya que afecta el crecimiento y el desarrollo de las y los niños.
- Según la agencia, México es el mayor consumidor en América Latina de productos ultra procesados, incluidas las bebidas azucaradas.
- Las tasas más altas de este consumo se encuentran entre niños y niñas en edad preescolar que comen alrededor del 40% de sus calorías de esta manera. Un tercio de las y los niños y adolescentes mexicanos tienen sobrepeso u obesidad.
- UNICEF enfatiza que la falta de acceso a alimentos frescos y saludables, la comercialización agresiva de productos alimenticios dirigidos a niños/as y la alta exposición a alimentos ultraprocesados en hogares, escuelas y mercados conducen a un ambiente poco saludable que promueve la obesidad y afecta a millones de mexicanos y mexicanas.
- En 2016, México declaró una alerta epidemiológica debido a las altas tasas de diabetes y obesidad.
- El exceso de peso durante la infancia afecta el crecimiento y el desarrollo

y puede aumentar las posibilidades de enfermedades en la edad adulta, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

- A partir del 2020, México adoptará una nueva etiqueta que se colocará en la parte frontal del empaque, que ha sido respaldada por varias instituciones gubernamentales, académicas, de la sociedad civil y organizaciones internacionales, incluido UNICEF
- Desarrollado con la evidencia más actualizada sobre el tema, este tipo de etiquetado advertirá a las y los consumidores sobre el exceso de calorías, azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas trans, además de cafeína y edulcorantes artificiales, para que las y los niños puedan evitarlos.
- El país también prohibirá el uso de personajes populares y dibujos animados en productos destinados a niños/as.
- El nuevo modelo de etiquetado ayudará a erradicar el problema, permitiendo que una gran parte de la población, independientemente de su estado socioeconómico y educativo, identifique productos perjudiciales para la salud y pueda hacer mejores elecciones de alimentos.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, advirtió que la obesidad infantil en México es una emergencia de salud pública que requiere cambios inmediatos ya que afecta el crecimiento y el desarrollo de las y los niños.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

