



obesidad en niños, niñas y adolescentes

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

- La obesidad infantil es una afección de salud grave que afecta a niños, niñas y adolescentes. Es particularmente problemática porque el sobrepeso a menudo genera que la o el niño comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban de adultos/as, como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto. La obesidad infantil también puede generar baja autoestima y depresión.
- Una de las mejores estrategias para reducir la obesidad infantil es mejorar la alimentación y los hábitos de ejercicio de toda la familia. El tratamiento y la prevención de la obesidad infantil ayudan a proteger la salud de tu hijo/a ahora y en el futuro.
- No todas y todos los niños que tienen algunos kilos de más padecen sobrepeso. Algunos/as tienen una estructura corporal más grande que el promedio. Además, las y los niños suelen tener diferentes cantidades de grasa corporal en las diversas etapas del desarrollo. Entonces, es posible que no sepas si el peso es un motivo de preocupación solo con

mirar a tu hijo/a.

- El índice de masa corporal, que brinda una pauta del peso en relación con la estatura, es la medida aceptada de sobrepeso y obesidad. La o el médico de tu hijo/a puede ayudarte a averiguar si su peso podría ser un problema de salud usando gráficos de crecimiento, el índice de masa corporal y, si es necesario, haciendo otras pruebas.
- Si estás preocupado/a porque tu hijo/a está aumentando demasiado de peso, consulta con tu médico/a. El o ella tendrá en cuenta los antecedentes de crecimiento y de desarrollo, los antecedentes familiares de la relación entre peso y altura, y la ubicación de tu hijo/a en las tablas de crecimiento. Esto puede ayudar a determinar si el peso se encuentra dentro de un rango saludable.



La obesidad infantil es una afección de salud grave que afecta a niños, niñas y adolescentes.

causas



- Muchos factores (generalmente combinados) aumentan el riesgo de tu hijo/a de tener sobrepeso:
- Alimentación. Comer con regularidad alimentos con muchas calorías, como comidas rápidas, productos horneados y refrigerios de máquinas expendedoras, puede hacer que tu hijo/a suba de peso. Los dulces y los postres también pueden causar aumento de peso, y cada vez más evidencia indica que los tragos dulces, como los jugos de frutas y las bebidas isotónicas, son los culpables de la obesidad en algunas personas.
- Falta de ejercicio. Las y los niños que no hacen mucho ejercicio tienen más probabilidades de subir de peso porque no queman tantas calorías. Pasar demasiado tiempo en actividades sedentarias, como mirar televisión o jugar a videojuegos, también contribuye al problema. Además, los programas de televisión suelen incluir anuncios de alimentos no saludables.
- Factores familiares. Si tu hijo/a viene de una familia con sobrepeso, tiene más probabilidades de subir de peso. Esto es cierto especialmente en un entorno donde siempre hay alimentos con muchas calorías y donde no se

alienta la actividad física.

- Factores psicológicos. El estrés personal, parental y familiar puede aumentar el riesgo de un/a niño/a de padecer obesidad. Algunas y algunos niños comen de más para afrontar problemas o canalizar sus emociones (como el estrés) o para combatir el aburrimiento. Es posible que sus padres y madres tengan tendencias similares.
- Factores socioeconómicos. En algunas comunidades, las personas tienen recursos limitados y poco acceso a los supermercados. Como resultado, suelen elegir comida semipreparada que no se echa a perder rápidamente, como comidas congeladas y galletas saladas y dulces. Además, las personas que viven en vecindarios de bajos ingresos suelen no tener acceso a lugares seguros donde hacer ejercicio.
- Ciertos medicamentos. Algunos medicamentos con receta médica pueden aumentar el riesgo de obesidad, por ejemplo, prednisona, litio, amitriptilina, paroxetina (Paxil), gabapentina (Neurontin, Gralise, Horizant) y propranolol (Inderal, Hemangeol).

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

• Complicaciones físicas. Las complicaciones físicas de la obesidad infantil pueden incluir:

- Diabetes tipo 2. Esta enfermedad crónica afecta la forma en que el organismo de tu hijo/a usa el azúcar (glucosa). La obesidad y un estilo de vida sedentario aumentan el riesgo de padecer diabetes tipo 2.
- Colesterol alto y presión arterial alta. Una dieta deficiente puede causar una o ambas afecciones en tu hijo/a. Estos factores pueden contribuir a la acumulación de placas en las arterias causando que se estrechen y endurezcan, lo que puede provocar un ataque cardíaco más adelante en la vida.
- Dolor articular. El peso extra causa un estrés adicional en las caderas y las rodillas. La obesidad infantil puede causar dolor y, a veces, lesiones en las caderas, las rodillas y la espalda.
- Problemas respiratorios. El asma se presenta con mayor frecuencia en niños/as con sobrepeso. Estos niños/as también son más propensos

a desarrollar apnea obstructiva del sueño, un trastorno potencialmente grave en el que la respiración de la o el niño se detiene y comienza repentinamente durante el sueño.

- Enfermedad del hígado graso no alcohólico. Este trastorno, que generalmente no causa síntomas, hace que se acumulen depósitos grasos en el hígado. La enfermedad del hígado graso no alcohólico puede causar la formación de cicatrices y daño al hígado.
- Complicaciones sociales y emocionales. Los niños con obesidad pueden experimentar provocaciones y acoso por parte de sus pares. Esto puede estimular la pérdida de autoestima y un riesgo elevado de depresión y ansiedad.



A menudo, la obesidad infantil trae complicaciones para el bienestar físico, social y emocional de un/a niño/a.



prevención



- Tener a mano colaciones saludables. Las opciones incluyen palomitas de maíz sin mantequilla, frutas con yogurt bajo en grasa, zanahorias pequeñas con humus o cereales integrales con leche baja en grasa.
- Ofrecer nuevos alimentos varias veces. No te desanimes si a tu hijo/a no le gusta enseguida un nuevo alimento. Por lo general, se necesitan múltiples exposiciones a un alimento para que tenga aceptación.
- Elegir recompensas que no sean alimentos. Prometer dulces por el buen comportamiento es una mala idea.
- Asegúrate de que tu hijo/a duerma lo suficiente. Algunos estudios indican que dormir muy poco puede aumentar el riesgo de obesidad. La privación de sueño puede causar desequilibrios hormonales que conducen a un aumento del apetito.
- Lactancia materna prolongada 2-3 años y no sólo los seis primeros meses de vida. Si la lactancia es artificial mantener la leche de inicio todo el primer año y cambiar a vaso a partir del año.
- Comer en familia sin ver pantallas.
- Porciones adecuadas a la edad, actividad y tamaño de la o el niño. Los platos han de ser más pequeños que los de las personas adultas.

- Hacer la lista de la compra con tiempo y calma, además de programar los menús varios días antes. La improvisación y las prisas llenan el carro de comida precocinada, embutidos y, en general, de productos muy procesados poco saludables.
- No tener en casa patatas fritas, aperitivos, bebidas azucaradas, bollería (incluidas las galletas), lácteos azucarados, natillas, etc., aunque en la familia no haya sobrepeso.
- Más actividad física diaria: ir al colegio andando, pasear y jugar cada día al exterior; los fines de semana hacer excursiones a pie en familia, en lugar de ir a centros comerciales a «pasar la tarde». Estar inscrito/a en actividades deportivas, por ejemplo.
- Asegúrate también de que tu hijo/a vaya a la o el médico para realizarse los exámenes del niño /a sano al menos una vez al año. Durante esa consulta, la o el médico mide la estatura y el peso de tu hijo/a y calcula su índice de masa corporal. Un aumento significativo en el percentil del índice de masa corporal en el transcurso de un año puede ser un posible signo de que está en riesgo de tener sobrepeso.

Para ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo de tu hijo/a, puedes hacer lo siguiente: dar un buen ejemplo. Hacer de la alimentación saludable y la actividad física regular un asunto familiar. Todos/as se beneficiarán y nadie se sentirá señalado/a.



obesidad en México y América Latina

- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) asegura que "Los efectos de los entornos obesogénicos que fomentan el sobrepeso y promueven el consumo de productos ultra procesados y bebidas azucaradas, junto con un sistema alimentario que no responde a las necesidades nutricionales de la niñez, han puesto sobre el escenario la necesidad urgente de emprender acciones para garantizar sus derechos y formular programas y políticas públicas que resuelvan todas las formas de malnutrición, incluyendo el sobrepeso".
- El sobrepeso en menores de cinco años afectó en 2019 al 7.5% de la población infantil de la región de las Américas, rebasando el promedio mundial del 5.6%.
- Al día de hoy 3 de cada 10 niñas, niños y adolescentes entre los 5 y 19 años, tienen sobrepeso, importante factor de riesgo para el desarrollo de diabetes, obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles, cuando menos 11 diferentes tipos de cáncer, dificultades cognitivas, conductuales y emocionales, baja autoestima, estigmatización, socialización deficiente y/o depresión.
- Durante las últimas tres décadas, esta condición ha mantenido un aumento sostenido en la región de América Latina y el Caribe, al pasar del 6.2% en 1990, al 7.5% en 2020 para niños y niñas menores de 5 años. Esto significa un incremento de 400 mil niños y niñas con sobrepeso, que en total llegó a una cifra de casi 4 millones en 2020.
- En el complejo contexto de la pandemia por COVID-19, las personas con

sobrepeso, sean niños, niñas, adolescentes o adultos/as, corren más riesgos para desarrollar los síntomas agudos de la infección, lo que podría llevarlos a la necesidad de ser ingresados en áreas de cuidados intensivos, requerir ventilación mecánica, fallecer o sobrevivir con graves secuelas.

- En México el 6.3% de las y los niños menores de cinco años tiene sobrepeso de moderado a severo. En promedio, en América Latina y el Caribe el 7.5% de las niñas y niños de menos de 5 años tienen sobrepeso.
- El incremento en el índice de masa corporal está directamente asociado con mayores riesgos para el desarrollo de adenocarcinoma esofágico, cáncer de colon y recto en hombres, sistema de vías biliares y cáncer de páncreas, cáncer endometrial en mujeres pre-menopáusicas, cáncer en los riñones, mieloma múltiple, cáncer de mama posmenopáusico y cáncer de endometrio.
- De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición sobre COVID-19 2020, se encontró que las prevalencias de sobrepeso por región de residencia de las y los adolescentes, se descubrió que la región Estado de México es la que presenta la prevalencia más elevada (38.9%) en obesidad y sobrepeso en personas de 12 a 19 años de edad: en hombres 40.8% y en mujeres 37.3%; seguida por la prevalencia de sobrepeso de la región CDMX con 30.9%: 32.5% en hombres y 29.2% de mujeres adolescentes.



El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) asegura que "Los efectos de los entornos obesogénicos que fomentan el sobrepeso y promueven el consumo de productos ultra procesados y bebidas azucaradas".



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:

