

LA OBESIDAD EN LOS NIÑOS, ¿UN PROBLEMA SERIO?

La obesidad es un problema que crece cada vez más, sin embargo, considerando que los hábitos alimenticios han cambiado mucho en los últimos años y la comida chatarra es ya parte de nuestra cotidianidad, es muy posible que existan cifras alarmantes en comparación con las de décadas pasadas. La incidencia cada vez mayor de la obesidad en los niños y adolescentes es muy perturbante porque impacta en gran manera en el desarrollo físico, emocional y social de los pequeños,

Si un niño es obeso a los 6 años, existe una probabilidad de un 25% de que sea un adulto obeso. Si un adolescente es obeso a los 12 años, su probabilidad de sobrepeso cuando sea un adulto sube al 75%. Es muy claro el riesgo de que la obesidad se incrementa con la edad; por tanto, lo ideal sería reconocer esta condición a una edad temprana para intervenir y remediar aunque la genética juega un papel importante en la situación. Un estudio mostró que si ambos progenitores tenían sobrepeso, 2/3 de sus hijos serán obesos y si ambos tienen una talla normal hay una probabilidad de 9% de que sus hijos sean obesos.

La genética es solo una pieza del rompecabezas, la dinámica familiar también juega un papel vital en determinar los patrones y hábitos alimentarios. Desde el punto de vista médico, la obesidad en la infancia debe ser confrontada a una edad temprana porque estos niños corren el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes, insuficiencia pulmonar, presión arterial elevada y cáncer de mama cuando se conviertan en adultos. El impacto psicológico de un niño o niña obeso/a puede además ser devastador. Se convierten en la burla de quienes le rodean y carecen de autoestima, lo que les puede llevar a la depresión. Un tratamiento adecuado y temprano

El tratar la obesidad en los niños no es una tarea fácil y se necesita de mucha imaginación. Las modalidades utilizadas para adultos como supresores del apetito, dietas estrictas y bajas en calorías, operacio-



La vida sedentaria es contraindicada. Busque que sus niños tengan actividades físicas de diversa índole.

nes de estómago, etc., son contraindicadas en los niños. Lo ideal para tratar el sobrepeso en niño es:

- 1) Cambios en la dieta diaria
- 2) Ejercicio
- 3) Cambio de comportamiento
- 4) Terapia familiar

Es crucial que el niño y toda su familia se motiven y deseen embarcarse en esta aventura. Todos necesitarán apoyo porque el proceso puede aparecer imposible de lograr, pues significa cambiar totalmente la dinámica familiar. Para alcanzar el éxito por lo general se necesita la concurrencia de un experto en nutrición. La modificación en la dieta de los niños se debe hacer con mucho cuidado. Una dieta muy baja en calorías puede ser perjudicial para un pequeño y si no se hace de manera correcta puede perturbar el crecimiento y desarrollo normal en un momento crítico de su vida. Lo ideal es mantener el peso

mién- tras crecen según su estatura e ir poco a poco perdiendo el sobrepeso. Para determinar el número exacto de calorías necesarias se requiere de la experiencia de quien haya sido entrenado en el tema. La visita al nutricionista es imperativa. El segundo paso es el ejercicio que es crítico en el tratamiento de la obesidad infantil considerando que hay tantas actividades divertidas a disposición de los chicos. Pueden nadar, montar bicicleta, patinar, correr, hacer barras, jugar tenis, fútbol o hacer cualquier ejercicio físico con el que se sientan a gusto.

NUEVO PARA E

Mamá se merece un Mella, el cual disfrute, sentir desde más bella como son los tratamientos muchas opciones belleza y relajación.

El centro integral v de ellos, el cual se car sus profesionales son o para este día lo que c tips económicos para el

Son ofertas especi celulitis, faciales, depila into y manch

Alimentación...