

•Costa Rica: el 23,9% de las mujeres y 17,4% de los hombres con edades entre 13 y 19 años tienen sobrepeso y obesidad

# LA DEPRESIÓN PUEDE DESENCADENAR OBESIDAD DURANTE LA ADOLESCENCIA

•Otros factores son la obesidad de los progenitores y el tener un control exagerado del peso

SANDRA GONZÁLEZ VARGAS  
sgonzalez@prensilibre.co.cr

La obesidad ha alcanzado niveles alarmantes, ha pasado de ser una epidemia para convertirse en una pandemia debido a las proporciones que ha alcanzado y que afectan, con graves consecuencias, a las personas cada vez más jóvenes.

Según datos de la Encuesta Nacional de Nutrición Costa Rica 2008-2009, el 23,9% de las mujeres y 17,4% de los hombres con edades entre 13 y 19 años tienen sobrepeso y obesidad.

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud, un 10% de los niños en edad escolar (entre 5 y 17 años) en el mundo sufren de este mal.

De hecho, cada vez más niños y jóvenes tienen que lidiar con las consecuencias de la obesidad y con los trastornos que esto conlleva para la salud.

La lista es larga. En realidad la obesidad es el detonante de males crónicos y graves, muchos de los cuales son desconocidos por la mayoría de las personas.

La presentación temprana de la primera menstruación, hiperlipidemia, lípidos elevados en sangre; aumento del gasto cardiaco con su consecuente hipertrofia del corazón izquierdo, esteatosis hepática con aumento de alteraciones del metabolismo de la glucosa, problemas ortopédicos de pies, rodillas, cadera y columna lumbar, coledocolitiasis, litiasis vesicular, síndrome de Stein-Leventhal o de ovario poliquístico y pseudotumores cerebrales e incluso males psicológicos como baja autoesti-



Al hablar de obesidad en adolescentes no solo se trata de comer más, en realidad la falta de ejercicio es la causa principal.

ma debido al rechazo social, entre otras muchas, son enfermedades desamolladas como consecuencia de la misma obesidad. De hecho, la obesidad es per se una enfermedad.

## FACTORES

Un estudio realizado sobre 496 jóvenes norteamericanas de entre 11 y

15 años, en la Universidad de Texas (Austin, Estados Unidos), y publicado en "Journal of Consulting and Clinical Psychology", ha encontrado tres factores que favorecen de forma decidida el sobrepeso o la obesidad en la adolescencia: hacer un control exagerado del peso, sufrir depresión y tener uno o los dos padres obesos.

Además de la relativa sorpresa que

supone la inclusión de algunos de estos factores, el mencionado estudio no encuentra una relación tan clara en otros, considerados de forma generalizada como predisponentes: consumir comida alta en grasa, darse atracones y no realizar ejercicio.

El especialista en Trabajo Social, Edgar Zamora Carrillo, analiza estos factores e indica que la explicación del primer factor, realizar un control exagerado del peso, puede estar en que ciertas conductas, como privaciones extremas de nutrientes, comidas muy irregulares, provocar el vómito o el abuso de laxantes, pueden conducir a un aumento de la eficacia metabólica o a una alteración de la homeostasis (procesos de autorregulación del organismo). La consecuencia puede ser el aumento del peso, más que su reducción.

En cuanto al segundo factor, la depresión conlleva niveles bajos de serotonina en el cuerpo y el organismo puede intentar recuperar el nivel adecuado de esta ingiriendo comidas ricas en carbohidratos.

## NEUVO HALLAZGO

De acuerdo con la nutricionista costarricense Larisa Páez, "la obesidad suele

ser el resultado de un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas. El aumento del consumo de alimentos muy ricos en calorías, sin un aumento proporcional de la actividad física, produce un desequilibrio energético que desemboca en el aumento de peso".

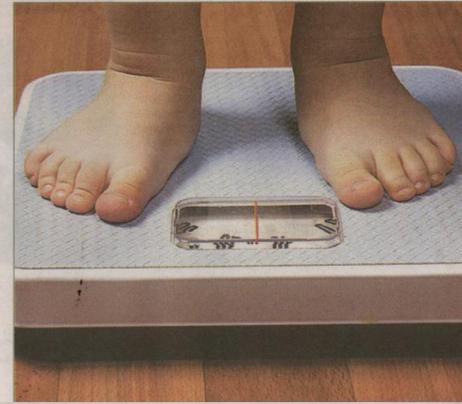
Pero, ¿los adolescentes con sobrepeso comen menos que sus pares sanos?, de acuerdo con un estudio científico de la Escuela de Medicina de la Universidad de Carolina del Norte en Estados Unidos, publicado en la edición en línea de septiembre de 2012 de la revista Pediatrics, los niños menores de 9 años con sobrepeso consumen cada día más calorías que sus pares sanos. Sin embargo, en un hallazgo totalmente inesperado, los investigadores descubrieron que los niños y adolescentes con edades entre 9 y 17 años y con sobrepeso consumen menos calorías al día que sus contrapartes de peso sano.

¿Cómo explicar este hallazgo contradictorio? Según los autores del estudio, una de las razones por las cuales esto tiene sentido es porque los adolescentes con sobrepeso son menos activos físicamente que aquellos que tienen un peso saludable, es decir, los adolescentes sanos consumen y requieren más calorías porque las queman realizando más actividad física que sus pares con sobrepeso, por lo tanto, generan un adecuado balance entre la ingesta y el gasto calórico. La investigación concluye que, en el caso de adolescentes con sobrepeso y obesidad, es mejor hacer una intervención desde el punto de vista del gasto energético (actividad física) y no necesariamente desde el consumo calórico (alimentación).

## NO CULPE SOLO A LA COMIDA

Según Ashley Cockrell Skinner, la autora del estudio y profesora asistente de pediatría de la Universidad de Carolina del Norte, "el mensaje para la sociedad y los padres es no dar por sentado que un joven que tiene sobrepeso come de más. La obesidad no es simplemente un asunto de comer más".

De acuerdo con la nutricionista Páez, "el estudio también menciona que la intervención para sobrepeso y obesidad (cambiar los hábitos de alimentación inadecuada e inactividad física) debe iniciar en las primeras etapas de la vida porque si un niño es obeso es probable que se mantenga obeso en su adolescen-



Un 10% de los niños en edad escolar entre 5 y 17 años en el mundo sufren de obesidad.

cia". "Una de las principales soluciones, como se observó en el estudio de Pediatrics, es fomentar el gasto de calorías por medio de la actividad física. Si el adolescente aprende a disfrutar del deporte y el juego, sea cual sea, es más probable que tenga un peso estable", detalla Páez.

La experta añade que para niños y adolescentes de edades entre 6 y 17 años, la recomendación, de acuerdo con las Guías Diarias de Alimentación 2010 del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), es de 60 minutos o más de actividad física diaria, dentro del cual puede incluir: caminar, bailar, nadar, correr, andar en bicicleta en la montaña.

Tres veces por semana se pueden realizar ejercicios que fortalezcan los músculos y huesos como es el caso de trabajos de fuerza y contra resistencia, saltar la cuerda y deportes como la gimnasia.

La nutricionista agrega que la actividad física diaria va de la mano con una alimentación balanceada. "Una adecuada alimentación para todo adolescente debe ser equilibrada. Esto significa que debe incluir suficientes cantidades de cereales, leguminosas, frutas, verduras, lácteos, carnes, pescados, aceites y grasas. Lo importante es recordar que ningún exceso es bueno y que no hay alimentos buenos o malos, solo dietas mal balanceadas", menciona la nutricio-

nista Páez.

La experta señala que no existe una dieta común para todos los jóvenes, "en cada caso hay que buscar el equilibrio adecuado. Las necesidades nutricionales de cada adolescente dependerán de su sexo, edad, estatura y la cantidad de actividad física que realiza diariamente. Además, no debemos olvidar que la adolescencia suele ser el momento en el que se practican más deportes, eso quiere decir que tendrán más desgaste energético y, por lo tanto, necesitarán mayor aporte de alimentos".



"Las necesidades nutricionales de cada adolescente dependerán de su sexo, edad, estatura y la cantidad de actividad física que realiza diariamente", dice la nutricionista Larisa Páez.

## EL ROL DE LOS PADRES

Para Páez, una de las mejores maneras para incentivar hábitos de vida saludables en los niños y adolescentes es que los padres sean el ejemplo,

puesto que el comportamiento de los niños suele modelarse a través de la observación y la adaptación. Recomendación hacer de la actividad física una rutina

familiar y aconseja mantener siempre una actitud positiva acerca de las actividades físicas en las que participan los niños.

## RECOMENDACIONES

- Consumir un desayuno balanceado antes de acudir al colegio.
- Fomentar la ingesta de frutas y hortalizas.
- Reducir la ingesta excesiva de alimentos ricos en calorías.
- Hacer lo posible porque las comidas se hagan en familia.

- Proporcionar información y aptitudes para que puedan elegir opciones alimentarias saludables.
- Reducir el tiempo de inactividad física (televisión, computadora).
- Alentar la ida al colegio y a otras actividades sociales a pie o en bicicleta en condiciones de seguridad.

- Integrar la actividad física en las rutinas de la familia, buscando tiempo para hacer paseos o participar juntos en juegos activos.
- Asegurarse de que la actividad sea apropiada para la edad y proporcionar equipo protector (casco, muñequeras, rodilleras, etc.).

Fuente: Larisa Páez, nutricionista