

## HABITOS SALUDABLES

En EE.UU. el porcentaje de niños con sobrepeso está aumentando a una velocidad alarmante: hoy en día uno de cada tres niños padece sobrepeso u obesidad. Una aplicación de teléfono buena para rastrear la nutrición y mantener un diario es "My Fitness Pal", esto puede ayudarle a controlar su nutrición.

Muchos niños pasan menos tiempo que antes haciendo ejercicio y más tiempo frente al televisor, el ordenador o la videoconsola. Y las ajetreadas familias de hoy en día tienen menos tiempo libre para preparar comidas saludables, nutritivas y caseras. De la comida rápida a la electrónica, lo rápido y lo fácil parecen haberse impuesto en la mentalidad de muchas personas en este nuevo milenio.

Para prevenir el sobrepeso en su hijo, deberá adaptar la forma en que usted y su familia se alimentan y hacen ejercicio, así como la forma en que pasan el tiempo cuando están juntos. Para ayudar a un niño a llevar un estilo de vida saludable, sus padres deben empezar por darle un buen ejemplo.

### ¿Tiene su hijo sobrepeso?

El IMC (índice de masa corporal) utiliza las medidas de estatura y peso para estimar cuánta grasa corporal tiene una persona. Para calcular el IMC de su hijo, divida su peso (en kilogramos) entre el cuadrado de su estatura (en metros), es decir,  $\text{peso}/\text{estatura}^2$ . Si desea hacer el cálculo con libras y pulgadas, divida el peso entre el cuadrado de la estatura y multiplique el resultado por el factor de conversión de 703.

Una forma más fácil de obtener el IMC de su hijo es utilizar una calculadora de IMC. Una vez haya determinado el IMC de su hijo, puede representarlo en una gráfica estándar de IMC. Su hijo pertenecerá a una de las siguientes cuatro categorías:

1. **Peso por debajo de lo normal:** IMC inferior al centil 5
2. **Peso normal:** IMC entre los centiles 5 y 85
3. **Sobrepeso:** IMC entre los centiles 85 y 95
4. **Obesidad:** IMC superior al centil 95

El IMC no es una medida perfecta de la grasa corporal y hay situaciones en que puede llevar a confusión. Por ejemplo, una persona con la musculatura muy desarrollada puede tener un IMC alto sin tener sobrepeso (porque el desarrollo muscular aumenta el peso corporal de una persona sin aumentar su cantidad de grasa). Además, el IMC puede ser difícil de interpretar durante la pubertad, cuando se experimentan períodos de crecimiento rápido o "estirones". Es importante recordar que el IMC suele ser un buen indicador, pero no es una medida directa, de la grasa corporal.

Si a usted le preocupa que su hijo pueda tener sobrepeso, llévelo al pediatra. Si su hijo tiene sobrepeso, probablemente el pediatra le formulará algunas preguntas sobre sus hábitos alimentarios y de actividad física y le hará diversas recomendaciones para que introduzca cambios positivos en su estilo de vida. También es posible que el pediatra le haga un estudio a fondo para descartar problemas de salud que puedan estar relacionados con la obesidad.

Dependiendo del IMC, la edad y el estado de salud de su hijo, es posible que el pediatra les remita a un nutricionista titulado que les orientará sobre los cambios que se deberían introducir en la dieta del

niño. Algunos niños con sobrepeso u obesidad necesitan participar en programas globales de control de peso.

### **Consecuencias de la obesidad**

Los niños obesos están en situación de riesgo de padecer graves problemas de salud, como la diabetes tipo 2, y el colesterol alto –problemas que en el pasado se consideraban exclusivos de los adultos.

Además, los niños con sobrepeso son más propensos a tener baja autoestima debido a las burlas, el acoso y el rechazo de que son objeto.

Los niños que no están contentos con su peso tienen más probabilidades de desarrollar hábitos alimentarios poco saludables y de padecer trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa y la bulimia. Y también son más propensos que los niños con un peso promedio a deprimirse y a presentar conductas adictivas, como el abuso de sustancias.

Los niños con sobrepeso u obesidad tienen mayor riesgo de desarrollar problemas médicos que repercuten negativamente sobre su estado de salud (tanto en el momento actual como de cara al futuro) y sobre su calidad de vida, como:

- hipertensión arterial, colesterol alto y concentración anormalmente alta de lípidos en sangre, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2
- problemas óseos y articulares
- falta de aliento y tendencia a fatigarse con facilidad, lo que dificulta la participación en deportes o actividades físicas y puede agravar los síntomas asmáticos o aumentar las probabilidades de desarrollar asma
- patrón de sueño agitado o trastornos del sueño, como la apnea obstructiva del sueño
- tendencia a madurar prematuramente (los niños con sobrepeso pueden ser más altos y más maduros sexualmente que los demás niños de su edad, generando expectativas de comportamientos acordes con la edad que aparentan en vez de con la que tienen en realidad; las chicas con sobrepeso pueden tener ciclos menstruales irregulares y posibles problemas de fertilidad durante la etapa adulta)
- trastornos hepáticos y biliares
- depresión

Los factores de riesgo cardiovascular presentes en la infancia (como la hipertensión arterial, el colesterol alto y la diabetes) pueden favorecer el desarrollo de problemas de salud graves en la etapa adulta, como las cardiopatías, la insuficiencia cardíaca y la apoplejía. La prevención y el tratamiento del sobrepeso y de la obesidad durante la infancia pueden reducir el riesgo de desarrollar estos trastornos durante la etapa adulta.

### **Causas del sobrepeso**

Hay diversos factores que contribuyen al sobrepeso. Pueden estar implicados los factores genéticos, el estilo de vida o una combinación de ambos. A veces, una ganancia excesiva de peso obedece a problemas endocrinos, síndromes genéticos y/o la toma de determinados medicamentos.

Gran parte de lo que comemos es fácil y rápido de preparar, desde las comidas rápidas cargadas de grasa hasta los alimentos precocinados listos para calentar al microondas. Tenemos los horarios tan

apretados que nos queda poco tiempo para preparar comidas saludables o para hacer ejercicio. Y el tamaño de las raciones, tanto en casa como fuera de casa, ha aumentado considerablemente.

Además, en la actualidad la vida es más sedentaria que en el pasado; los niños pasan más tiempo jugando con equipos electrónicos, desde los ordenadores hasta las videoconsolas portátiles, que jugando activamente al aire libre. La televisión es uno de los principales culpables.

Los niños menores de 6 años pasan un promedio de 2 horas diarias delante de una pantalla, mayoritariamente viendo vídeos, DVDs, o programas de televisión. Los niños mayores y los adolescentes se pasan casi 4.5 horas diarias frente al televisor. ¡Si también incluimos los videojuegos y el ordenador, el tiempo que estos niños se pasan ante una pantalla aumenta a 7 horas y media diarias! Los niños que se pasan más de 4 horas diarias delante del televisor tienen más probabilidades de tener sobrepeso en comparación con aquellos que se pasan 2 horas o menos.

No es de extrañar que el hecho de tener televisión en el dormitorio también se asocie a una mayor probabilidad de desarrollar sobrepeso. En otras palabras, cuando los niños vuelven a casa tras la jornada escolar, ¡casi todo el tiempo libre que tienen lo pasan delante de algún tipo de pantalla!

La American Academy of Pediatrics (AAP) (Academia Americana de Pediatría) recomienda limitar el tiempo que los niños de más de dos años se pasan delante del televisor a no más de 1 o 2 horas diarias. Asimismo, la AAP desaconseja que los niños menores de 2 años vean la televisión.

Muchos niños no hacen suficiente ejercicio. Aunque las clases de educación física que se imparten en las escuelas pueden contribuir a que los niños hagan ejercicio, una cantidad cada vez mayor de centros escolares está eliminando o recortando los programas de educación física y reduciendo la cantidad de tiempo que los niños pasan practicando actividades de acondicionamiento físico. Un estudio permitió constatar que las clases de gimnasia de los niños de tercer curso de primaria solo ofrecían 25 minutos de actividad física intensa a la semana.

Las recomendaciones actuales son que los niños de más de 2 años deben hacer un mínimo de 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana y a ser posible todos los días.

Los factores genéticos también influyen; los genes contribuyen a determinar el tipo corporal y la forma en que el organismo de cada persona almacena y quema grasas, de la misma manera que contribuyen a determinar otros rasgos. De todos modos, los genes no pueden explicar la actual epidemia de obesidad. Puesto que, tanto los genes como los hábitos se transmiten de padres a hijos, es posible que varios miembros de la misma familia tengan problemas de sobrepeso.

Los miembros de la misma familia tienden a tener hábitos alimentarios similares, a mantener los mismos niveles de actividad física y a adoptar actitudes similares ante el sobrepeso. Los estudios han mostrado que el riesgo de obesidad de un niño aumenta considerablemente si uno o ambos progenitores tienen sobrepeso o son obesos.

### **Prevenir el sobrepeso y la obesidad**

La clave para conseguir que los niños de todas las edades mantengan un peso saludable consiste en implicar a toda la familia. Es la idea de "predicar con el ejemplo". Haga de la alimentación saludable y de la práctica del ejercicio físico una cuestión de familia. Pídale a su hijo que colabore en

la elección y preparación de comidas saludables y lléveselo con usted cuando haga la compra para que aprenda a escoger alimentos saludables.

Evite caer en algunas de las trampas más comunes relacionadas con los alimentos y la comida:

- **No recompense a su hijo por su buena conducta ofreciéndole golosinas o dulces ni intente frenar el mal comportamiento castigándole a no tomarlos.** Piense en otras formas de modificar su comportamiento.
- **No imponga la norma de “dejar siempre el plato limpio”.** Tenga en cuenta que el hambre es algo fluctuante y sea sensible a las pistas que le dé su hijo al respecto. Hasta los bebés que giran la cara en la dirección contraria a la del biberón o el pecho de sus madres les están enviando señales de que ya han comido bastante. Si su hijo ya está satisfecho, no le obligue a seguir comiendo. Refuerce la idea de que solo debe comer cuando tenga hambre.

**No hable sobre “alimentos malos” o “alimentos prohibidos” ni elimine por completo todos los dulces y tentempiés favoritos de la dieta de su hijo.** Los niños pueden rebelarse y comer cantidades excesivas de los alimentos prohibidos cuando están fuera de casa o traerlos a casa a escondidas.

He aquí algunas recomendaciones adicionales para niños de diferentes grupos de edad:

- **Desde el nacimiento hasta el año:** La lactancia materna, aparte de las muchas ventajas que tiene para la salud del lactante, ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Aunque no se conoce exactamente el mecanismo implicado, los bebés amamantados son más capaces de controlar su propia ingesta y de dejarse guiar por las pistas internas que les indican cuándo tienen o no tienen hambre.
- **Entre los 2 y los 6 años:** Intente inculcarle a su hijo buenos hábitos desde el principio. Ayúdele a desarrollar preferencias alimentarias sanas ofreciéndole un amplio abanico de alimentos saludables. Fomente su tendencia natural a estar activo y ayúdele a desarrollar nuevas habilidades.
- **Entre los 7 y los 12 años:** Anime a su hijo a hacer ejercicio físico cada día, sea practicando un deporte de equipo organizado o jugando a la pelota o al escondite a la hora del recreo. Mantenga a su hijo activo también en casa, proponiéndole actividades como ir dar un paseo y/o jugar en el patio o el jardín. Déjele participar cada vez más en la elección de alimentos saludables, por ejemplo, a la hora de prepararle el almuerzo.
- **Entre los 13 y los 17 años:** A los adolescentes les encanta la comida rápida, pero trate de guiar a su hijo para que elija los alimentos más saludables, por ejemplo los bocadillos de pollo asado, las ensaladas y las raciones más pequeñas. Enséñele a prepararse comidas y tentempiés saludables y anímele a estar activo cada día.
- **Todas las edades:** Limite el tiempo que pasa su hijo delante del televisor, el ordenador y las videoconsolas y evite que coma mientras ve la televisión. Sirva un amplio abanico de alimentos saludables y coman en familia siempre que sea posible. Trate de incluir por lo menos cinco raciones de fruta y verdura al día en la dieta de su hijo, límitete las bebidas azucaradas e insista en que ha de desayunar cada día.

Si usted se alimenta bien, hace ejercicio regularmente e incorpora hábitos saludables en el estilo de vida de toda la familia, proporcionará a su hijo un buen ejemplo a seguir de por vida. Hable a su hijo sobre la importancia de alimentarse bien y de hacer ejercicio, pero convierta este tema en un asunto que incumbe a toda la familia para que todos acaben automatizando los buenos hábitos.

Y, sobre todo, transmita a su hijo el mensaje de que usted lo quiere -independientemente de lo que pese- y que lo que desea es ayudarlo a ser feliz y a estar sano.