

Obesidad y sobrepeso infantil



DKV Salud

Cuídate mucho

La importancia de la obesidad infantil

La importancia de la obesidad infantil.....	2
Las cifras en España.....	4
¿Por qué ha aumentado tanto la obesidad infantil?	5
¿Qué consecuencias tiene la obesidad infantil?	7
La obesidad: consecuencia del desequilibrio energético.	8
¿En qué se diferencian la obesidad y el sobrepeso?	9
¿Cómo saber si mi hijo tiene obesidad o sobrepeso?	10
¿Cómo evitar que mi hijo tenga obesidad?	10
¿Quieres saber más sobre el tema de la obesidad infantil?	12

Todos los padres se interesan y velan por la salud de su hijos y tratan de hacer todo lo que esté en sus manos para darles la mejor salud posible. Una de las preocupaciones crecientes en las familias de hoy en día es la problemática de obesidad infantil, y particularmente hacer lo posible para evitar que sus hijo o su hija tenga exceso de peso y conseguir que adquiriera unos hábitos saludables.

Si Ud. quiere conocer más sobre esta problemática, en estas páginas vamos a darle toda la información para que pueda tener una idea amplia de este importante problema. Cada vez hay más conciencia social de que la obesidad y el sobrepeso representan un problema de salud, pero no siempre se comprende todo su alcance y su importancia social.

La obesidad infantil es una condición médica que se define cuando un niño tiene un peso muy superior al peso que le correspondería por su edad y su altura.

No es simplemente un problema estético sino un verdadero problema que afecta a la salud en muchos sentidos. La obesidad y especialmente la obesidad infantil es un problema que se han convertido en objetivo de salud pública de primer orden en el mundo entero. Si bien tiempo atrás el sobrepeso y la obesidad eran considerados un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos.

Las cifras en España

Justamente España y los países del sur de Europa son los países son actualmente los países con mayor proporción de obesidad infanto juvenil en nuestro entorno europeo. En 2013 se presentó en España el Estudio de prevalencia de la obesidad infantil - Estudio ALADINO (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad). Este estudio muestra que el 45% de la población infantil entre los 6 y 10 años tienen exceso de peso. Y uno de cada 5 niños varones y una de cada 6 niñas son obesos.

El último estudio Thao 2015 realizado con una muestra total de 20.308 niños y niñas entre 3 y 12 años de edad, ofrece unas cifras de 19,5% de sobrepeso y 13,7% de obesidad. El exceso de peso en niñas es de 30,7% y en niños es del 35,4%. En la franja de 3 a 5 años, ya se encuentra un 19,4% de sobrepeso y un 9,3% de obesidad, lo que confirma que el aumento de la obesidad se produce cada vez en edades más tempranas.

Sabías que...

La epidemia de la obesidad ha aumentado dramáticamente en la población infantil y se ha convertido en uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Según la OMS, desde 1990 hasta 2010 se ha triplicado el número de niños con obesidad en el mundo. Además, la obesidad infantil se inicia cada vez en edades más tempranas. Como señala la OMS, en todo el mundo el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 42

millones en 2013 y si se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025. El tratamiento de la obesidad infantil es largo, costoso y con resultados inciertos. Por esto es necesario establecer medidas de prevención a través de desarrollar unos hábitos y estilos de vida más saludables. Su tendencia ascendente durante las tres últimas décadas ha provocado que la Organización Mundial de la Salud hable desde hace años de “epidemia de la obesidad”.



¿Por qué ha aumentado tanto la obesidad infantil?

El exceso de peso y la obesidad infantil se deben a múltiples causas, a menudo enlazadas entre sí. Por esto se habla de multicausalidad ya que en la obesidad infantil confluyen factores genéticos, hormonales, estilos de vida e influencias ambientales.

Las causas de la obesidad y el sobrepeso en los niños son variadas y complejas. Los estudios genéticos y metabólicos revelan que hay personas más susceptibles de ganar peso que otras. Los factores genéticos y hormonales pueden jugar un papel importante.

Las hormonas digestivas pueden afectar a las señales que le permiten detectar la saciedad y saber que estás lleno. No obstante, en la mayoría de los casos, las causas principales del problema se relacionan con dos factores principales del estilo de vida:

- La alimentación: deterioro de los hábitos alimentarios, dieta desequilibrada o inadecuada, en la que el aporte energético supera el gasto. Hoy se consumen más alimentos hipercalóricos, es decir ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes saludables.
- El sedentarismo: ligado muchas veces a muchas actividades recreativas y sobre todo uso de las pantallas (televisión, ordenador, tabletas, móvil).
- La menor actividad física: la mecanización de las formas de desplazamiento (ascensores, escaleras mecánicas...) y los medios de transporte, así como la creciente urbanización, ya que cada vez se juega menos en la calle o en el parque, hay menor tiempo dedicado a andar, hacer deporte o cualquier tipo de actividad física.

Existen también factores de riesgo:

- La obesidad de uno o de ambos padres es un factor de riesgo. Se sabe que existen más probabilidades para un niño/a de ser obeso si uno de sus padres es obeso, y aún más si los dos lo son.
- En los países desarrollados, el nivel socioeconómico bajo, o sobre todo el nivel de educación de los padres, es generalmente un factor de riesgo de la obesidad.

¿Qué consecuencias tiene la obesidad infantil?

La obesidad, principalmente en los niños y niñas, no es un problema meramente estético sino que tiene importantes consecuencias para la salud a corto, medio y largo plazo.

La obesidad infantil es particularmente preocupante porque el exceso de peso empieza a menudo en la infancia y puede producir determinados problemas de salud que antes se encontraban solamente en los adultos, como la diabetes, presión arterial alta y el colesterol elevado.

La obesidad infantil también puede conducir a problemas emocionales como baja autoestima, bajo rendimiento académico e incluso depresión. Además un niño con exceso de peso se siente más torpe o pesado, y a menudo se vuelve más sedentario, con lo que empeora su condición. Además no hemos de olvidar incluyendo las consecuencias psicológicas, como el aislamiento social y la baja autoestima.

Las consecuencias desde un punto de vista médico son evidentes.

Un niño obeso tiene muchas probabilidades de ser un adulto obeso, lo que aumentará de manera considerable el riesgo de desarrollar enfermedades asociadas (diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.), problemas psicológicos y de adaptación y además, reduce considerablemente la esperanza de vida. Además, la obesidad también supone un coste social y económico.

La obesidad: consecuencia del desequilibrio energético

Hay consenso de que la causa principal del sobrepeso y la obesidad infantiles es el desequilibrio entre las calorías que se ingieren (lo que se come) y el gasto de estas calorías (lo que “se quema”).

Desde hace miles de años, el cuerpo humano ha estado genéticamente preparado para “ahorrar energía”, fruto de una forma de vida con importantes carencias nutricionales. Sin embargo, en los últimos años el desarrollo ha llevado a un exceso en la alimentación, el aumento del sedentarismo y la disminución de la actividad física.



También predisponen a la obesidad aspectos precoces como las condiciones nutricionales y factores durante el embarazo (si la mujer es fumadora), el bajo peso o un peso elevado al nacer; un factor muy importante es la duración de la lactancia materna; se han estudiado asimismo aspectos de la primera infancia como la relación del bebé con la madre basada en el “apego seguro” y las experiencias alimentarias precoces, entre otros aspectos.

¿En qué se diferencian la obesidad y el sobrepeso?

La obesidad se define como un aumento de peso corporal a expensas preferentemente de la grasa corporal. Aunque a veces se utilizan los términos obesidad y sobrepeso como sinónimos, en realidad no lo son.

El sobrepeso denota un peso corporal mayor con relación al valor esperado según el sexo, talla y edad, es decir, tener más grasa corporal de la que se considera saludable, pero dentro de los límites adecuados para la edad y peso, mientras que la obesidad se considera un estado patológico.

¿Cómo saber si mi hijo tiene obesidad o sobrepeso?

Si usted como madre o padre está preocupado de que su hijo ha aumentado demasiado de peso, hable con su pediatra. El médico estudiará la historia del crecimiento y el desarrollo, la historia de su familia el peso en relación a la altura y, mirará en qué percentil está su hijo usando las tablas de crecimiento.

Esto puede ayudar a determinar si el peso del niño se encuentra en un rango saludable. Recuerde que no todos los niños tienen sobrepeso u obesidad, ya que aproximadamente 2/3 de los niños y niñas tienen un peso normal.

Si usted cree que su hijo ha aumentado demasiado de peso, hable con su pediatra. Él estudiará la historia del crecimiento y el desarrollo global, la historia de su familia el peso en relación a la altura, para mirar en qué percentil está su hijo usando las tablas de crecimiento. Esto puede ayudar a determinar si el peso del niño se encuentra en un rango saludable.

Conoce nuestro seguros médicos

[CALCULAR PRECIO](#)



Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

¿Cómo evitar que mi hijo tenga obesidad?

Lo más importante es ser conscientes de que es importante desarrollar unos hábitos saludables y que éstos se pueden crear día a día a través de las diferentes actividades cotidianas. Los hábitos de vida saludables se instauran desde edades muy tempranas.

Durante los primeros años de vida, cuando se introduce la alimentación complementaria, se desarrollan las preferencias por ciertos sabores y se consolida la autorregulación de la saciedad y el hambre.

En estas páginas encontrará muchos recursos para crear un estilo de vida saludable no solo para su hijo sino también para toda la familia.

Y recuerde que los buenos hábitos no solo atañen a sus hijos, sino que Ud. es su mejor ejemplo. No le puede pedir a su hijo que tome verduras si el padre o la madre no las toman, ni pedir que sean más activos y hagan deporte si son padres sedentarios.

Los niños aprenden por identificación con los valores positivos y el papel de los padres es fundamental para transmitir estos valores, aplicándolos también a uno mismo. ¡Aplique lo que popularmente se llama “predicar con el ejemplo”!

¿Quieres saber más sobre el tema de la obesidad infantil?

Puede ampliar este tema consultando la Web de la Organización Mundial de la Salud en español:

- <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/ es/>
- <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>

En la Web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, que tiene un apartado para familias, se pueden encontrar numerosos recursos para desarrollar hábitos saludables.

- <http://www.familiaysalud.es/recursos-para-padres/libros/cuentos-para-educar-y-crecer/educar-en-salud/obesidad-infantil>
- <http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/sistema-endo crino/que-hacer-en-caso-de-exceso-de-peso>



Integración es dar voz a las personas con discapacidad. ¿Por qué no darles la nuestra?

En la Fundación Integralia DKV, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad. Creada hace más de quince años, la Fundación Integralia DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. Porque tenemos mucho que cuidar.