



## Prevención: Los futuros obesos

La obesidad infantil no es un problema menor. De no tratarse a tiempo, seguramente continuará en la adolescencia y la adultez de esa persona.

Se define a la obesidad como el aumento de peso o el exceso de grasa corporal en relación al peso estándar para una determinada talla, sexo y edad. En realidad, es un exceso de tejido graso y no sólo de peso.

En el niño es un problema en aumento que obedece a distintas causas, tales como el exceso de calorías a través de los productos, a su alcance o de la publicidad que los hace atractivos; o la vida sedentaria, exacerbada en estos tiempos por la permanencia ante la computadora o el televisor, sobre todo en niños predispuestos.

Esto significa que durante varias horas del día no realizan ningún tipo de ejercicio, mientras que simultáneamente la publicidad los incita a comer.

El problema de la obesidad infantil es importante ya que es muy probable que el niño obeso, también lo sea de adulto.

La elección de la dieta a seguir depende de la edad, el grado de obesidad, la motivación y el entorno del niño.

Al estar en crecimiento, si la obesidad es moderada, el objetivo no deberá ser perder peso, sino estabilizarlo ya que a medida que se crece disminuye el porcentaje de tejido adiposo.

Se trata de adaptar la dieta a los hábitos del paciente, buscando una alimentación equilibrada e igual para todos los miembros de la familia.

### Los hábitos y el apoyo de la familia

- Es muy importante el apoyo familiar para evitar en el niño frustraciones y estados de ansiedad.
- Otro punto fundamental en el tratamiento es el ejercicio físico. Generalmente no son amantes de la práctica deportiva, por ello es necesario que padres y maestros sean inflexibles en la búsqueda de un deporte que se adapte a los gustos y características del niño.
- La prohibición absoluta de determinados alimentos ricos en calorías puede aumentar el deseo de consumirlos.
- Hay que vigilar el estado psíquico del niño y sobre todo del adolescente, que al estar obsesionado a veces por la pérdida de peso, puede llegar a sufrir trastornos graves del comportamiento alimentario como la bulimia y la anorexia.