

## La Obesidad en los Niños y Adolescentes

Escrito por MaryPan - 10/04/2012 18:54

---

### La Obesidad en los Niños y Adolescentes

El problema de la obesidad en los niños ha aumentado considerablemente en los Estados Unidos durante los años recientes. Entre un 16 a un 33 porciento de los niños y adolescentes son obesos. La obesidad es una de las condiciones médicas más fáciles de reconocer, pero cuyo tratamiento es muy difícil. El aumento en peso no saludable debido a una dieta inadecuada y la falta de ejercicio es responsable por más de 300,000 muertes cada año. El costo anual a la sociedad por la obesidad se estima en alrededor de \$100 billones. Los niños con sobrepeso tienden a convertirse en adultos con sobrepeso, a menos que ellos adopten y mantengan unos patrones más saludables de comer y hacer ejercicio.

#### ¿Qué es la obesidad?

Unas libras extra no implican obesidad. Sin embargo, ello puede indicar una tendencia a ganar de peso con facilidad y la necesidad de cambios en la dieta y/o ejercicio. Generalmente un niño no se considera obeso hasta que pesa por lo menos un 10 porciento más que el peso recomendado para su estatura y tipo de cuerpo. La obesidad comúnmente comienza en la infancia entre las edades de 5 a 6 años y durante la adolescencia. Los estudios han demostrado que el niño que es obeso entre las edades de 10 a 13 años tiene un 80 porciento de probabilidad de convertirse en un adulto obeso.

#### ¿Qué causa la obesidad?

Las causas de la obesidad son complicadas e incluyen factores genéticos, biológicos, del comportamiento y culturales. Básicamente la obesidad ocurre cuando una persona come más calorías que las que el cuerpo quema. Si un parent es obeso, hay un 50 porciento de probabilidad de que los niños sean también obesos. Sin embargo, cuando ambos padres son obesos, los niños tienen un 80 porciento de probabilidad de ser obesos. Aunque algunos desórdenes médicos pueden causar la obesidad, menos del 1 porciento de todos los casos de obesidad son causados por problemas físicos.

La obesidad en los niños y adolescentes puede estar relacionada con:

hábitos de comer pobres

sobrecomer o perder la capacidad para parar de comer (binging)

falta de ejercicio (ej: los niños que se pasan acostados en el sofá)

historial de obesidad en la familia

enfermedades médicas (problemas endocrinológicos o neurológicos)

medicamentos (esteroides y algunos medicamentos siquiátricos)

cambios en la vida que les causan mucho estrés (separaciones, divorcio, mudanzas, muertes, abuso)

problemas familiares o de los pares

baja autoestima

depresión u otros problemas emocionales.

#### ¿Cuáles son los riesgos y complicaciones de la obesidad?

Hay muchos riesgos y complicaciones debidos a la obesidad. Las consecuencias físicas incluyen:

un aumento en el riesgo de enfermedades del corazón

la alta presión de la sangre

diabetes

problemas al respirar

dificultades al dormir.

La obesidad en los niños y adolescentes está también asociada con un aumento en el riesgo de problemas emocionales. Los adolescentes con problemas de peso tienden a tener una autoestima mucho más baja y tienden a ser menos populares con sus pares. La depresión, la ansiedad y el desorden obsesivo compulsivo también pueden ocurrir.

¿Cómo se puede manejar y tratar la obesidad?

Los niños obesos necesitan una evaluación médica por un pediatra o médico de familia para considerar la posibilidad de una causa física. En ausencia de un desorden físico, la única manera de perder peso es reduciendo el número de calorías que se comen y aumentando el nivel de actividad física del niño o adolescente. La pérdida de peso duradera sólo puede ocurrir cuando hay motivación propia. Ya que la obesidad a menudo afecta a más de un miembro de la familia, el establecer hábitos sanos de comer y hacer ejercicio regularmente como actividad familiar pueden mejorar las oportunidades de lograr exitosamente el control de peso para el niño o adolescente.

Las formas de manejar la obesidad en niños y adolescentes incluyen:

- comenzar un programa de control del peso
- cambiar los hábitos de comer (comer despacio, desarrollar una rutina)
- planificar las comidas y hacer una mejor selección de los alimentos
- controlar las porciones y consumir menos calorías
- aumentar la actividad física (especialmente el caminar) y tener un patrón de vida más activo
- enterarse de lo que su niño come en la escuela
- hacer la comidas en familia en vez de estar viendo la televisión o estar en la computadora
- no utilizar los alimentos como premio
- limitar las meriendas

asistir a un grupo de soporte (ej: "Weight Watchers, Overeaters Anonymous")

La obesidad con frecuencia se convierte en una cuestión para toda la vida. La razón por la cual la mayoría de los adolescentes ganan las libras que han perdido es que al alcanzar su meta, ellos regresan a sus hábitos viejos de comer y ejercitarse. Un adolescente obeso por lo tanto tiene que aprender a comer y a disfrutar de los alimentos saludables en cantidad moderada y ejercitarse regularmente para mantener el peso deseado. Los padres de un niño obeso pueden mejorar la autoestima de su hijo enfatizando sus puntos fuertes y cualidades positivas en vez de enfocarse en el problema del peso.

Cuando un niño o adolescente con obesidad también tiene problemas emocionales, el psiquiatra de niños y adolescentes puede trabajar con el médico de la familia del niño para desarrollar un plan de tratamiento comprensivo. Tal plan ha de incluir una metas de pérdida de peso, manejo de la actividad física y dieta, modificación del comportamiento y la participación de toda la familia.

fuente:Guia médica Guayaquil

---

## Re: La Obesidad en los Niños y Adolescentes

Escrito por MaryPan - 20/04/2012 18:57

---

voy a intentarlo

A mi hijo le encanta comer y le veo siempre comiendo con algo en las manos, y el médico dice que tiene que perder peso, porque tiene diabetes pero no se como hacerlo.

He probado de todo, darle de beber mucho agua antes de las comidas pero nada, el come lo mismo.. A veces come tanto que vomita y luego sigue comiendo otra vez...

Y mi marido y yo pensamos que si escondíamos toda la comida de la casa durante unos días y solo le dabamos de comer cosas bajas en calorías pero con vitaminas... pero le veíamos todo el día llorando y no podíamos verle

fuente:Chequeo médico escolar

=====