

Control de Peso Pediátrico

Por: Lcda. Alexandra Rodríguez Quiñonez, LND, CMCP

Constantemente escuchamos hablar sobre el sobrepeso y la obesidad, especialmente en los medios de comunicación. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Las últimas estadísticas, según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la obesidad infantil se ha más que duplicado en niños y cuadruplicado en adolescentes en los últimos 30 años. Para el 2012, más de un tercio de los niños y adolescentes se encontraban en sobrepeso u obesidad.

El sobrepeso puede causar problemas de salud, como el aumento de colesterol y triglicéridos, hígado graso, prediabetes, problemas en articulaciones y huesos, y apnea del sueño; además de problemas sociales y psicológicos como los estigmas y la pobre autoestima. Los niños que se encuentran en sobrepeso u obesidad tienen mayor probabilidad de ser adultos obesos y por lo tanto se encuentran en mayor riesgo de tener problemas de salud como lo son la enfermedad coronaria, la diabetes tipo 2, derrames cerebrales, múltiples tipos de cáncer, y la osteoartritis.

Normalmente el aumento en peso ocurre cuando se consumen más calorías de las que utilizamos a través de la actividad física. Es importante considerar que no es una situación simple que se resuelve en un día, está influenciada por muchos factores de la sociedad y familia. Un niño o adolescente no puede hacer una dieta restrictiva igual a la de un adulto. Esto se debe al hecho de que aún se encuentran en desarrollo

Generalmente se encuentra que los niños obesos o en sobrepeso están consumiendo demasiadas calorías o su nivel de actividad física es muy sedentario. La recomendación de actividad física es de un mínimo de 60 minutos de intensidad moderada o vigorosa, la mayoría de los días de la semana. La primera meta debe ser la reducción del tiempo sedentario, reducir el tiempo en que se ve televisión hasta no más de 2 horas diarias. Se recomiendan actividades que resulten divertidas para los niños o adolescentes ya que así no se sentirá como una obligación o sacrificio. Ej. deportes, natación, danza o simple mente salir a jugar o correr. De esta manera también podrán crear costumbres de actividad física que les ayudaran a mantenerse saludables a lo largo de sus vidas.

El control de peso se puede dividir en etapa de prevención y en etapas de manejo del sobrepeso cuando el mismo ya se presenta. Al consultar una dietista, la misma le puede calcular un plan alimentario a base de las recomendaciones de nutrientes individualizadas. El plan alimentario incluye como estrategia el control de porciones y la selección de alimentos más saludables. Debe evaluarse cuál aspecto de la alimentación está contribuyendo al aumento en peso. Generalmente se encuentra que se debe aumentar de consumo de frutas y vegetales, reducir el consumo de bebidas azucaradas, e incluir el consumo de desayunos diariamente. Estos cambios son más eficientes cuando se incluye la participación familiar. Los cambios se

deben realizar gradualmente y no en forma restrictiva o castigo. Además, para facilitar los cambios, se debe incluir al niño o adolescente en la selección de alimentos y en la toma de decisiones. Cada persona es diferente y por tal razón la alimentación y el cuidado médico se debe individualizar. En especial la población pediátrica que tanto depende de las figuras de autoridad y de la sociedad para su propio bienestar.

Para conocer sobre recomendaciones personalizadas para el control de peso en las edades pediátricas o en la adolescencia puede hacer una cita con su nutricionista o dietista licenciada más cercana.

La autora es Dietista Clínica
Hospital Auxilio Mutuo
787-758-2000
Ext. 3195/ 3187