

Los niños obesos en Andalucía no dejan de aumentar

Sevilla, 1 de septiembre de 2014 – Cuatro de cada diez niños andaluces tiene sobrepeso. Según el último informe de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, el año pasado fueron atendidos más de 29.926 menores por problemas de obesidad infantil.

Marta Fernández de Angulo, responsable del departamento de nutrición y dietética de la Unidad SHC Medical del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz, de Sevilla, explica las causas de la obesidad infantil, cuál es el protocolo a seguir con estos niños y ofrece algunos consejos a los padres.

Cuatro posibles causas que explican esta situación:

1. Falta de educación nutricional enfocada a la familia. Muchos padres no tienen los conocimientos adecuados acerca de cómo alimentar de forma correcta a sus hijos. En muchas familias aún tienen el concepto equivocado de que si el niño está “rellenito” es que está saludable, preocupándose para que el pequeño coma en cantidad.
2. Estilo de vida con falta de tiempo: Horarios de trabajo y tareas domésticas, entre otras, hacen que el tiempo dedicado a la cocina se reduzca a “poco”, priorizando productos alimentarios de rápida preparación como los fritos en todas sus variedades, pizzas, pastas, precocinados, bollería...
3. Estilo de vida sedentario: Los pequeños de hoy día viven en una sociedad donde el entretenimiento se basa en actividades que giran en torno a la televisión, al ordenador y a los videojuegos. Si a esto le unimos un exceso de consumo de grasas e hidratos de carbono, el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad se dispara.
4. Factor económico: En mi experiencia, me he encontrado casos de familias que no pueden permitirse a nivel económico comer por ejemplo: pescado tres veces en semana, tres raciones de verduras al día o 3-5 raciones de fruta al día. Los alimentos de mayor calidad nutricional tienen precios altos en comparación con las denominadas “calorías baratas” (bollería industrial, comidas precocinadas, los “Fast Food”, los fritos y las pastas) haciendo que, en muchos casos, estos últimos sean una prioridad en la dieta a seguir en familia.

En opinión de esta experta, no se está concienciando a las familias de la importancia de combatir la obesidad infantil. “Habría que apuntar con más fuerza aún en las escuelas, con talleres de educación nutricional tanto para padres como para niños”, asegura. Pero no se trata sólo de saber la teoría de cómo confeccionar una dieta equilibrada, sino de saber “manejarse” en el ámbito psicológico con los hijos, ya que en muchos casos, los padres quedan indefensos ante la rebeldía que muestran muchos niños a la hora de comer verduras, frutas o legumbres, haciendo que finalmente cedan ante sus hijos.

Como nutricionista, el protocolo a seguir con estos niños consiste en:

1. La valoración antropométrica: realizar al pequeño los estudios antropométricos pertinentes para detectar sobrepeso u obesidad. Hablamos de sobrepeso con Pc 90 y de obesidad cuando se alcanza o sobrepasa el Pc 97.
2. Determinar el peso deseado y saludable.
3. Valorar la predisposición tanto de la familia como del niño para el abordaje del exceso de peso. Ambos deben de estar dispuestos a trabajar sobre el cambio de hábitos alimentarios y de vida que el plan de intervención supone.
4. Establecer “metas” a medio plazo: realización de actividad física y reducción de horas de sedentarismo, cambios en los hábitos alimentarios, introducción de alimentos como verduras y frutas entre otros.
5. Elaboración de plan alimentario personalizado, sin restricciones alimentarias severas, comiendo de todo pero en sus justas medidas.
6. Revisiones cada 14 días para control de peso y para “trabajo” multidisciplinar con la familia tanto en el ámbito psicológico como en el de educación nutricional.
7. Una vez llegado al peso deseado, trabajar la forma adecuada para que el paciente se mantenga en el peso. Llevar al menos dos revisiones más a lo largo de cuatro.

Consejos para los padres para evitar la obesidad infantil en sus hijos:

1. Realizar un desayuno completo.
2. Distribuir las comidas a lo largo del día, entre cuatro y cinco tomas.



3. A media mañana y media tarde optar por frutas, lácteos o bocadillo sin ingredientes de acompañamiento grasos.
4. A la hora de hacer la compra huir de llenar el carrito de patatas fritas, repostería, bollería, pizzas, fritos... Priorizar la fruta, verdura, pescado y legumbres propias una dieta mediterránea.
5. Intentar no usar los alimentos como recompensa-castigo.
6. Animar al pequeño a realizar actividades de ocio que impliquen la movilidad física, desplazando de este modo otras actividades sedentarias como la videoconsola/T.V o el ordenador a menos de dos horas diarias.

Para ampliar información:

Prensa y comunicación: Carmen - 954 032 020

Email: shcviamed@gmail.com

Web: www.shcmedical.es