



Tema: Obesidad Infantil  
.....

Publicado: Lic. Cecilia Merino.

Los cambios en el estilo de vida que hemos sufrido en las últimas décadas han sido una de las causas que llevó al aumento de la prevalencia de obesidad. En la población infantil la prevalencia de obesidad también ha tenido gran incremento, convirtiéndose en un problema de salud pública mundial y ya no solo en un problema estético.

La solución al problema sería básicamente el cambio de hábitos, mejorar el estilo de vida que impera en este momento.

El tipo de alimentos que se encuentran compuestos por gran cantidad de grasas e hidratos de carbono simples, y además el elevado consumo total de calorías que consume cada individuo, superando los que se deben consumir a diario de acuerdo a las necesidades, es un punto importante en el tratamiento de esta patología.

Se debe planificar una alimentación variada que se adapte a los hábitos familiares y los gustos individuales, estructurando las comidas y determinando cantidades de ciertos alimentos, para que el tratamiento no se convierta en una Dieta sino en un cambio de hábitos alimentarios.

El sedentarismo es otra característica del mundo actual que lleva a un desequilibrio entre el consumo y gasto de energía. Las comodidades, el gran desarrollo de los medios de comunicación y la escasez de espacios libres en las ciudades, a llevado a que cada vez los individuos se muevan menos y esto se convierten en otro factor de riesgo para el desarrollo de obesidad y otras enfermedades.

En el tratamiento durante la infancia, debe estar incluida la familia, se deben hacer pequeños cambios en la alimentación, planear actividades y realizar educación nutricional para brindar información y mejorar conductas.

El tratamiento debe ser a largo plazo, y el objetivo del mismo no debe ser el descenso de peso, sino el cambio de hábitos alimentarios, mejorar la calidad de vida manteniendo o disminuyendo lenta-mente el peso. De esta manera, el niño va incorporando un estilo de vida diferente que le permitirá ser un adulto sano.