

## Obesidad infantil

1. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud, OMS, en el 2010 se registraron 42 millones de niños menores de 5 años con sobrepeso, (casi el equivalente de la población colombiana); de ellos, 35 millones viven en países en desarrollo.
2. Se considera que un niño es obeso cuando supera el 20% de su peso ideal, este problema no sólo desencadena complicaciones físicas sino también psicológicas.
3. Para calcular el peso ideal de un niño entre 2 y 5 años de edad, aunque de forma apenas aproximada, hay que multiplicar la edad en años por dos más ocho. Este método no es exacto pero puede dar una idea, lo importante es consultar y considerar lo que diga un especialista.
4. Según las Cifras e Indicadores de Salud de ACEMI, el Informe de Carga de Enfermedad en Colombia elaborado por la Universidad Javeriana, la encuesta ENSIN del Ministerio de la Protección Social, las Estadísticas de la Vigilancia en Salud Pública y la Encuesta Nacional en Salud realizadas por el Instituto Nacional de Salud. Uno de cada 6 niños y adolescentes presenta sobrepeso u obesidad en Colombia; esta relación aumenta a medida que se incrementa el nivel del SISBEN y el nivel educativo de la madre. El exceso de peso es mayor en el área urbana 19,2% que en la rural 13,4%.
5. Lo que importa no es que el niño esté gordo o delgado. Lo que interesa es que el niño esté sano.
6. Los niños con sobrepeso tienen muchas probabilidades de convertirse en adultos obesos y, en comparación con los niños sin sobrepeso, tienen más probabilidades de sufrir a edades más tempranas diabetes y enfermedades cardiovasculares, que a su vez se asocian a un aumento de la probabilidad de muerte prematura y discapacidad.
7. No existe una cantidad exacta de comida que debe consumir un niño. Cada niño es un mundo distinto, y sus deseos y necesidades son diferentes. En razón de eso, es el niño el que puede decir, con exactitud, cuánto puede comer. Y no se puede obligarle a que coma más. Ni por las buenas ni por las malas. Normalmente, los niños comen más que las niñas, pero en cuestión de apetito no se puede generalizar. Es importante que estimulemos el consumo de frutas y verduras desde la niñez temprana lo indicado es de 5 a 7 porciones al día, evitar los alimentos con alto contenido calórico: fritos y dulces. Los hábitos alimenticios se aprenden en familia y desde pequeños.
8. Comúnmente con la obesidad infantil llegan los problemas óseos, que causan deformidad en las piernas, y los inicios de los desórdenes metabólicos que tienen que ver con altos niveles de colesterol, de glicemia y triglicéridos.
9. La capacidad respiratoria de los niños obesos disminuye. También se quedan dormidos en clase y se les dificulta hacer deporte. A nivel psicológico, el niño se aísla porque sus

compañeros usualmente lo molestan por su físico. En las niñas, estéticamente influye porque salen las primeras estrías.

10. El sobrepeso hace que el niño crezca más rápido y su pubertad es precoz. Al comienzo se ve alto, pero realmente su estatura será menor a lo esperado al terminar su desarrollo. En el futuro, el niño podrá ser diabético, hipertenso y posiblemente tendrá problemas cardiovasculares.
11. La obesidad infantil es considerada un problema de salud pública teniendo en cuenta que los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siéndolo en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las afecciones cardiovasculares.
12. El llamado de la Asociación Colombiana de Endocrinología es a buscar tener un peso adecuado para la edad y la estatura para los niños aprendiendo a mantener un equilibrio calórico, buscando la prevención de posibles enfermedades futuras.