

## ¿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 por ciento 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 por ciento 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 padre es obeso, hay un 50 por ciento de probabilidad de que los niños sean también obesos. Sin embargo, cuando ambos padres son obesos, los niños tienen un 80 por ciento de probabilidad de ser obesos. Aunque algunos desórdenes médicos pueden causar la obesidad, menos del 1 por ciento 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 psiquiátricos)
- 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?

- un aumento en el riesgo de enfermedades del corazón
- la alta presión de la sangre
- diabetes
- problemas al respirar
- dificultades al dormir
- problemas de temperamento, ansiedad, enfermedades mentales.

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 [comer menos alimentos grasos y evitar los alimentos de poco valor nutritivo (junk and fast foods)]
- 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.