

## Obesidad en niños y adolescentes, la clave es la prevención

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad como “el exceso de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud”. Se trata de una epidemia que alcanza niveles preocupantes en el mundo, que no discrimina raza, edad ni sexo, y que afecta a todas las clases sociales.

La enfermedad es de origen multicausal. En ella intervienen numerosos factores, ya sea aumentando el ingreso o disminuyendo el egreso energético. El resultado final es el balance energético positivo crónico. Este exceso de energía se deposita en el tejido adiposo, el cual es metabólicamente activo y el causante de la mayoría de las complicaciones asociadas a la obesidad. Dichas complicaciones afectan prácticamente todos los órganos y sistemas, y posicionan al paciente obeso en un estado de inflamación crónica, sin tener en cuenta los efectos emocionales y sociales del sobrepeso y la obesidad en esta etapa tan vulnerable de la vida.

Las consecuencias a largo plazo son el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, con gran deterioro de la calidad de vida.

Además, no debemos olvidar que exceso de alimento no siempre implica alimentación adecuada, y de hecho la obesidad se acompaña en muchos casos de déficits nutricionales.

La complejidad del problema radica en la multiplicidad de aristas que lo componen. Para su resolución se necesita trabajar a nivel poblacional, familiar y personal. Su tratamiento implica la realización de cambios profundos en ámbitos tan variados como salud, educación, publicidad y seguridad, solo por mencionar los más importantes. Si bien en los últimos años se han realizado muchos cambios en este sentido tanto a nivel mundial como en nuestro país, los esfuerzos no son suficientes y los resultados no se acercan a los necesarios.

Pero finalmente siempre llegamos a la misma conclusión: el mejor camino es la prevención a través de la modificación de hábitos. Las mejores herramientas para la prevención son el planeamiento y la educación: idear estrategias de seguridad que permitan la realización de actividades al aire libre en lugares preparados de manera adecuada para tal fin; planificar la actividad estudiantil de manera que se asegure una adecuada carga de actividad física reglada, complementada además con menús saludables para los estudiantes que deben realizar ingestas en la escuela; agregar en el currículo nociones de alimentación saludable y cuidados del cuerpo; planificar estrategias de publicidad que estimulen a ingerir alimentos saludables en porciones adecuadas y a realizar actividad física de manera regular; educar al pediatra para que transmita hábitos de alimentación saludable y actividad física desde los primeros controles de salud, alentando la actividad espontánea y la disminución de las actividades sedentarias. Se debe fomentar además en el pediatra un alto índice de sospecha, para que —a través de los datos que le aporta la historia clínica del paciente en cuanto a antecedentes y factores de riesgo sumados al examen físico y la progresión de la curva de percentilos— pueda realizar una adecuada detección temprana. Vale la pena afrontar este enorme desafío para cuidar la salud de nuestros niños.

*Dra. Natalia Granados*  
Nutrición Pediátrica. Hospital Italiano de Buenos Aires