Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Qué hacer en caso de... exceso de peso

¿Cómo se diagnostica la obesidad en la infancia?

A veces está muy claro que a un niño le sobra peso. Sus formas y proporciones hablan por sí mismas. Las abuelas sonríen satisfechas diciendo *¡este niño está muy hermoso!* Lo mejor es hacer algo lo antes posible. Los niños a los que les sobra peso tienen un riesgo para su salud.

Para hacer el diagnóstico se usa el ***índice de masa corporal (IMC)***. Se calcula dividiendo el peso por la altura al cuadrado. O sea que hace falta pesar y medir al niño. Se recurre a unas tablas especiales que relacionan el IMC con la edad y el sexo. No hay una cifra concreta de IMC a partir de la cual hay sobrepeso en los niños. Porque los niños siempre están creciendo.

Las tablas más conocidas por los padres tienen las medidas del peso o de la talla. Sirven para valorar el crecimiento. Las tablas de IMC se usan para valorar el estado nutricional:

- Por debajo del percentil 10 para su edad y sexo, se habla de desnutrición
- Entre el percentil 10 y el 90, son los niños normales.
- Entre el percentil 90 y el 97, hay cierto sobrepeso.
- Por encima del percentil 97 ya hay obesidad: es una enfermedad.

Muchos niños y niñas que parecen sanos y normales “a ojo” si se usa la tabla de IMC se ve que tienen sobrepeso. Por eso es bueno pesar y tallar cada cierto tiempo. Una vez al año puede ser lo adecuado.

El IMC no debe aumentar más de 2 unidades por año a partir de los 5 o 6 años.

¿La obesidad puede estar causada por una enfermedad o un trastorno hormonal o genético?

Sí, pero en muy pocas ocasiones.

Si la obesidad es por una enfermedad, el niño crece poco y es bajito. A veces hay otros síntomas que pueden indicar el origen. Hay que hacer unas pruebas específicas.

Casi siempre la causa de la obesidad está en que se comen más calorías de las que se gastan.

Su hijo o su hija empiezan a desarrollar obesidad ¿Qué puede hacer?

1) Hay que proponerse hacer un cambio de hábitos en la familia y tener un plan

En primer lugar, hay que mirar cómo es la alimentación del niño y también su estilo de vida. Cuántas horas dedica cada día a jugar en la calle o a hacer algún deporte y las horas que pasa frente a la televisión.

Hay que tener en cuenta también los modelos que hay en casa: cómo compramos, cocinamos y comemos los padres. Cómo somos de activos o sedentarios.

Tenemos que ser un ejemplo para nuestro hijo. Así lo podemos ayudar. El niño no cambia solo.

2) Buenas costumbres en la cocina y en la mesa

Se puede empezar el día tomando todos juntos un desayuno completo. Vale la pena levantarse 10-15 minutos antes. A cada uno se le da una pequeña tarea y se comparte ese rato. Hace falta tener energía para toda la mañana. Una buena dieta empieza por el desayuno. Aunque no es necesario obligar a comer nada más levantarse si no se tiene hambre.

Y para beber agua, siempre agua y solo agua. Lo mejor es no tener refrescos ni zumos ni bebidas envasadas de ningún tipo en la despensa. ¡Ojo, tampoco batidos!

Si se come fuera de casa también pedid agua para beber.

Comprad leche desnatada para todo el mundo. También el yogur desnatado. Cortad los quesos en trozos pequeños.

Y planificad lo que lleva para el recreo: lo mejor es la fruta. También puede ser un bocadillo pequeño y nutritivo: de queso, atún, tomate, aguacate … Y, para beber, agua.

Aumentad la cantidad de verduras y frutas que tomáis en todas o casi todas las comidas. Al principio no es fácil. Se puede comenzar por porciones pequeñas: un “chupito” de gazpacho, una brocheta pequeña de frutas, una rodaja de tomate…. Hay que probar nuevos alimentos. No se debe obligar a que se lo coma todo.

Poned todos los días una buena y variada ensalada en la comida y en la cena. Cuantos más colores haya en ella mejor. Los colores indican los distintos tipos de vitaminas y micronutrientes que hay en los vegetales.

3) Pequeños trucos *psicológicos*

Puede ser divertido si ponemos frases a modo de “slogan”. O se ponen nombres divertidos a los ingredientes. El gazpacho es la “*sopa de Drácula*”, …

No comprar y no tener en casa alimentos dulces: galletas, pastelitos, golosinas, helados, chocolates, flanes, natillas, bolsas de patatas fritas... Es fácil caer en la tentación si están a mano.

Los niños tienen que ayudar a hacer la comida y la lista de la compra. Deben poner la mesa y quitarla. Más divertido con canciones, bromas o una buena charla.

Es bueno hablar en positivo de los beneficios de los alimentos. Tanto los del menú como los de la cesta de la compra. Aunque sean “muy pequeños” pueden entender un mensaje positivo sobre la salud. ¡No hay que esperar a que sean “mayores”!

Comer juntos siempre que podáis. Y con la televisión apagada. Así se habla más durante la comida y se come

mejor.

Hay niños que dicen “tengo hambre” en lugar de “me aburro”, “quiero compañía”… Antes de responder *“¡No puede ser que tengas hambre: acabamos de terminar de comer!”*, es bueno pararse a pensar qué es lo que puede estar sintiendo el niño en ese momento y plantear una actividad que le distraiga.

No hace falta complicarse mucho: *“Vale, dentro de un ratito”.* Empezar por un “no” hace que el niño se enfade y se encapriche más. Es mejor empezar “como si fuera un sí” … que ayude a hacer tiempo. Para ellos lo más importante es nuestra compañía. Un truco sería pedirle ayuda para cualquier cosilla…, "*Se me ocurre que para que se nos haga más corto o… me hace mucha falta que me ayudes a ordenar la ropa limpia o a vaciar el lavavajillas… y así adelantamos tiempo”* o *“Vamos a esperar un rato mientras hacemos juntos este puzzle”.* El mejor antídoto frente al aburrimiento es tener compañía: algo que hacer juntos.

4) ¡Más movimiento y menos sedentarismo!

Pensad en cómo podéis aumentar el tiempo que vuestros hijos y vosotros mismos camináis cada día. A veces no hay más remedio que ir al trabajo y al colegio en coche. Se puede planificar que todos los miembros de la familia debéis andar cada día entre media y una hora. No hace falta que sea todo seguido. Pueden ser tandas cortas de 10-15 minutos. Hay aplicaciones de móvil que cuentan los pasos y podéis sumar los de toda la familia.

Para los que tienen menos de 6 años, jugar en el parque puede ser un buen ejercicio: a pillar, con un balón, saltar, en bicicleta o patines. Mejor si están con amiguitos o con otra persona que anime, acompañe y cuide.

Cuando se hacen más mayores, lo ideal es que hagan al menos 3-5 días a la semana alguna actividad deportiva o lúdica que sea muy activa. No basta con las clases de educación física del colegio.

Los fines de semana se puede hacer actividades al aire libre en familia: pasear en un parque, salir al campo, senderismo… Si se hace poco a poco se gana resistencia y se puede disfrutar más.

Llenad la mochila de frutas, agua, algún bocadillo pequeño, una bolsita de frutos secos. Aprovechad la excursión para aprender algo más sobre la naturaleza, el arte, la fotografía, el clima… No perdáis ocasión de reír, dar volteretas, contar chistes o hacer bromas por el camino.

Id reduciendo poco a poco el tiempo que los niños pasan sentados: frente a la tele, el ordenador, los videojuegos... Estudiar o repasar es lo primero y algún rato de “pantalla” puede ser relajante o divertido, pero es bueno que sientan que hay muchas otras cosas interesantes que hacer. Hay que poner límites claros y tratar que siempre sea menos de 2 horas y comprobar que se cumplen.

5) Siempre en clave positiva y pensando en el futuro

Cambiar de hábitos no es fácil, ni para el niño ni para la familia. Hay que tener claro que todos se van a beneficiar. Por lo tanto, no se debe pensar en “bajar peso” sino en CAMBIAR DE VIDA. Hay que aprender a alimentarse mejor y a ser más activos.

Hay que animarse unos a otros. Valorar el esfuerzo y los pequeños cambios. Pensar en positivo y… a largo plazo.

Hay que pensar en ganar la batalla a la obesidad en clave de salud. No se trata de tener un peso determinado sino MÁS SALUD. No es una cuestión de moda ni de silueta. No importa el aspecto físico. Tanto las niñas como los niños deben recibir el mensaje de que un cuerpo sano, ágil, fuerte, bien alimentado y activo es siempre bello. Ellos se sentirán bien así.

Recursos y enlaces útiles

- Recursos para las familias. En: Educa Naos (*Ministerio de Sanidad, Estrategia Naos*)
- Juegos. En: Educa Naos (*Ministerio de Sanidad, Estrategia Naos*)
- ¿Qué hago si mi hijo tiene exceso de peso? Julio Basulto. En: *Eroski Consumer*. Junio 2015
- No ponga a su hijo a dieta. Mejore su estilo de vida. En: Blog 'El nutricionista de la genera', por Juan Revenga. Mayo 2012
- Comics, juegos e información en la Tropa Supersana

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Autora del artículo original:
- ***Ana Martinez Rubio (in memoriam)***

Fecha de publicación: 18-11-2011

Última fecha de actualización: 30-07-2019

Autor/es:

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- Grupo de Gastroenterología y Nutrición. AEPap.