

# ABORDAJE DE LA OBESIDAD INFANTIL.

**AUTORES:** HITA GARCÍA, IRENE\*, CÁNOVAS PADILLA, YOLANDA, GARCIA REDONDO, JESÚS.

**ÁREA TEMÁTICA:** Salud alimentaria. \*Contacto: larose\_ange@hotmail.com

## **INTRODUCCIÓN:**

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística a fecha de 2015, en España el 18.67% de los niños sufren sobrepeso y el 8.94 son obesos. Podemos definir obesidad como un exceso de tejido graso en función de la edad, la talla y el sexo. El peso excesivo implica un riesgo para la salud, aumenta la probabilidad de padecer hipertensión, diabetes, problemas digestivos, respiratorios y enfermedades cardiovasculares, además de repercusiones psicológicas, trastornos emocionales y de autoestima.

De aquí radica la importancia de la prevención desde un abordaje integral, desde atención primaria, pasando por las escuelas y hasta las familias.

## **OBJETIVOS:**

1. Elaborar unas pautas de actuación preventiva frente a la obesidad infantil.
2. Describir los factores de riesgo que predisponen a la obesidad infantil.

**MATERIAL Y MÉTODO:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en la base de datos ELSEVIER. Como palabras clave para la búsqueda, se ha utilizado “obesidad infantil”, “obesidad infantil & prevención” y “factores riesgo & obesidad infantil”. Se han desechado artículos anteriores a 2012. Se han escogido 22 trabajos muy diversos, artículos de revisión y originales, protocolos, ensayos clínicos y estudios de casos.

**RESULTADOS:** Se han expuesto las principales actuaciones a realizar por parte de la enfermería de atención primaria, los colegios y las familias. Queda constatado el éxito de la prevención de la obesidad desde el núcleo familiar.

Los factores de riesgo descritos más destacables son saltarse el desayuno, aumento de hábitos sedentarios, disponer de televisión, video-juegos y dvd en la habitación, ver la televisión más de dos horas diarias y dormir menos de 8 horas. Pudiendo también hacer referencia al aumento de consumo de alimentos con alto contenido energético.

Como medidas preventivas podemos anotar las siguientes:

### **Desde atención primaria:**

- Controlar el aumento de peso excesivo de la madre y el feto durante el embarazo.
- Promover la lactancia materna.
- Vigilar el periodo de diversificación o alimentación complementaria.

### **En la escuela:**

- Educar acerca de las propiedades de los alimentos.
- Promover hábitos saludables y juegos al aire libre que potencien el ejercicio físico.

### **En La familia:**

- Hacer participe al niño de la gestión de su propia salud.
- Reforzar comportamientos positivos.
- Seguir los consejos de los profesionales educativos y sanitarios.

**CONCLUSIONES:** La obesidad tanto infantil como adulta son un grave problema de salud del siglo XXI. La dieta y el ejercicio físico moderado son cruciales para prevenirla. El abordaje desde todos los frentes posibles conlleva al éxito para la salud infantil. La buena alimentación es crucial para el desarrollo social, psíquico y físico del niño en todas las etapas de la infancia.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Borràsab, P., y Ugarrizac, L. (2013). Obesidad infantil: ¿nos estamos equivocando? Principales causas del problema y tendencias de investigación. *Apunts Medicina de l'esport*, 48 (178), 63-68.
- Castro, AM., Toledo-Rojas, AA., Macedo, AE., y Inclán-Rubio, V. (2012). La obesidad infantil, un problema de salud multisistémico. *Revista Médica del Hospital General de México*, 75 (1), 41-49.
- Rocha, D., Martín-Matillas, M., Carbonell-Baeza, A., Aparicio, VA., y Delgado-Fernández, M. (2014). Efectos de los programas de intervención enfocados al tratamiento del sobrepeso/obesidad infantil y adolescente. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 7 (1), 33-43.