

Crisis de obesidad en niños

Lydia Irizarry González, MD

Endocrinóloga Pediátrica
Hospital Episcopal San Lucas de Ponce

Epidemiología

En muchos lugares del mundo la obesidad es actualmente la epidemia de salud más evidente. En los Estados Unidos, uno de cada tres niños tiene sobrepeso o es obeso. La obesidad en niños se ha triplicado en los últimos 30 años (16%, en niños de 6 a 19 años). La obesidad está entre las cinco primeras causas de muerte a nivel mundial y contribuye al 44% de los diagnósticos de diabetes.

Definición de sobrepeso y obesidad

El sobrepeso se define como exceso de peso (grasa, músculo, hueso, agua) para una estatura en particular. Se puede considerar que los niños y adolescentes tienen sobrepeso u obesidad si su índice de masa corporal (IMC) excede los percentiles 85 y 95 respectivamente en las curvas de IMC, o si su peso excede 30 kg/m² a cualquier edad.

Riesgos y consecuencias en niños

La obesidad en la edad pediátrica tiene efectos a corto y a largo plazo sobre la salud y el bienestar general de los niños y adolescentes.

A corto plazo, los niños obesos están en mayor riesgo de hipertensión, hiperlipidemia, desarrollo de pre diabetes y síndrome de ovario poliquístico. Además, pueden tener problemas óseos, de articulaciones, apnea del sueño y problemas sociales y psicológicos, como la estigmatización y la pobre autoestima.

A largo plazo, tienen mayores probabilidades de ser adultos obesos y por lo tanto tienen mayor riesgo de

varios tipos de malignidades, enfermedad cardíaca y diabetes mellitus tipo 2.

Dificultad y beneficios de perder peso

Los estudios muestran que la reducción de peso en exceso a través de cambios en el estilo de vida, como ejercicios y dietas, puede disminuir la incidencia de cáncer y disminuir la aparición de diabetes en un 58% de personas. A pesar de saber que hay beneficios claros con la pérdida de peso, hoy en día es más difícil que nunca lograr perder peso. Comemos más y hacemos menos ejercicio.

Nuestros cuerpos se resisten a la pérdida de peso, debido a un opositor metabólico a mantener el peso perdido para conservar la grasa. El genoma humano favorece el almacenamiento del exceso de calorías como grasa y esto es una desventaja para el organismo.

La causa de la obesidad es multifactorial: falta de actividad física, patrones de alimentación no saludables, factores sociales y socioeconómicos, genética, raza y etnicidad, entre otros. Dirigir nuestros esfuerzos a solo uno de estos factores no tiene un impacto significativo para resolver el problema.

La prevención es muy importante

Es necesario promover los estilos de vida saludables, incluyendo la alimentación y la actividad física adecuadas. La actividad física y la dieta en los niños están influenciados por muchos sectores de la sociedad: la familia, la escuela, la comunidad, los medios de comunicación, las agencias de gobierno, la industria de ali-



mentos, de bebidas y de entretenimiento. La escuela tiene un rol crítico en el establecimiento de guías para lograr que los estudiantes aprendan sobre alimentación saludable y actividad física adecuada.

Opciones terapéuticas

En cuanto al uso de medicamentos para la reducción de peso, debemos reconocer que las posibilidades son limitadas. El único medicamento aprobado por FDA para reducción de peso en adolescentes es orlistat, un inhibidor de la lipasa intestinal que produce efectos gastrointestinales como las evacuaciones con grasa, manchado aceitoso en la ropa interior y disfunción de la vesícula biliar.

Hay alternativas más drásticas de terapia como las cirugías bariátricas, que solo pueden contemplarse en jóvenes en casos extremos y no antes de los 14 años.

Por todo lo anterior debemos concluir que nuestra mejor herramienta es la más difícil: **cambio en los estilos de vida**. Esto requiere de un gran esfuerzo del paciente, de su familia y del médico tratante para lograr adherencia y permanencia en el mismo. **G**

¿Qué puede hacer el médico para combatir la obesidad?

- Asegurarse de que los pacientes y sus padres estén conscientes de que un peso adecuado puede prevenir condiciones de salud relacionadas con el sobrepeso. Si el paciente ya tiene sobrepeso, se debe realizar estudios de despistaje de las enfermedades más comúnmente observadas en estos pacientes.
- Poner énfasis en la importancia de prevenir el aumento de peso, especialmente, midiendo y pesando a sus pacientes en las evaluaciones medicas y discutiendo con el paciente y sus padres la curvas de crecimiento y de IMC.
- Educar, orientar y referir, si es necesario, a una nutricionista para lograr un plan de alimentación saludable.
- Establecer metas reales y efectivas, así como monitorear a los pacientes tanto a corto como a largo plazo.