SANIDAD

Obesidad Infantil

Cursillo - 14/01/2010

Â

Â SegÃºn la OrganizaciÃ³n Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Las cifras asustan. MÃ¡s de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas.

Â¿QuÃ© es la obesidad?

Se trata de la acumulaciÃ³n excesiva de grasa corporal, especialmente en el tejido adiposo, y que se puede percibir por el aumento del peso corporal cuando alcanza 20% a mÃ¡s del peso ideal segÃºn la edad, la talla, y sexo de la persona en cuestiÃ³n.Â

Para calcular el peso ideal de un niÃ±o entre 2 y 5 aÃ±os de edad, aunque de forma apenas aproximada, hay que multiplicar la edad en aÃ±os por dos mÃ¡s ocho. Ejemplo: para saber cuÃ¡nto debe pesar, en media, un niÃ±o de cinco aÃ±os, multiplica la edad (5) por 2 y suma 8. Es decir, 5x2+8=18kg. Insisto que este mÃ©todo no es exacto. Se trata de apenas una ilustraciÃ³n. Lo cierto es consultar y considerar lo que diga el pediatra del niÃ±o.

NiÃ±os con sobrepeso

Para muchas familias, el tener un hijo gordito, mofletudo, y lleno de pliegues es todo un logro, una seÃ±al de que el niÃ±o estÃ¡ bien, fuerte, y lleno de salud. Pero los expertos en nutriciÃ³n infantil no piensan igual. Y van a mÃ¡s: dicen que estas familias estÃ¡n muy equivocadas. Lo que importa no es que el niÃ±o estÃ© gordo o delgado. Lo que interesa es que el niÃ±o estÃ© sano. Y es ahÃ- donde querÃ-amos llegar. En la Ãºltima Jornada Nacional sobre Obesidad y Factores de Riesgo Cardiovascular, realizada en Madrid, EspaÃ±a, se diagnosticÃ³ la obesidad infantil como una enfermedad emergente. Tanto en Europa como en Estados Unidos, desde los aÃ±os noventa hasta hoy, la incidencia de la obesidad infantil se ha duplicado. EspaÃ±a se ha convertido en el cuarto paÃ-s de la UniÃ³n Europea con mayor nÃºmero de niÃ±os con problemas de sobrepeso, presentando un cuadro de obesidad en un 16,1% entre menores de 6 a 12 aÃ±os de edad, superado apenas por los datos de Italia, Malta y Grecia. Un hecho alarmante en una sociedad que lleva en su "currÃ-culo" una de las mejores dietas alimentares del mundo: la dieta mediterrÃ¡nea, y en el cual hace solo cinco aÃ±os

presentaba apenas un 5% de menores obesos.

Se trata de la acumulaciÃ³n excesiva de grasa corporal, especialmente en el tejido adiposo, y que se puede percibir por el aumento del peso corporal cuando alcanza 20% a mÃ¡s del peso ideal segÃºn la edad, la talla, y sexo de la persona en cuestiÃ³n.Â
Para calcular el peso ideal de un niÃ±o entre 2 y 5 aÃ±os de edad, aunque de forma apenas aproximada, hay que multiplicar la edad en aÃ±os por dos mÃ¡s ocho. Ejemplo: para saber cuÃ¡nto debe pesar, en media, un niÃ±o de cinco aÃ±os, multiplica la edad (5) por 2 y suma 8. Es decir, 5x2+8=18kg. Insisto que este mÃ©todo no es exacto. Se trata de apenas una ilustraciÃ³n. Lo cierto es consultar y considerar lo que diga el pediatra del niÃ±o.

Â

Â