



SOBREPESO EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA

En la última década existe un incremento generalizado de la obesidad en la infancia y la adolescencia. La mayoría de los países europeos presentan tasas de prevalencia del sobrepeso y la obesidad superiores al 10% en niños y niñas de 10 años. Más preocupante todavía es el hecho de que varios países, como Grecia, Italia o Malta, tengan índices superiores al 30%. También es evidente que existen variaciones geográficas sustanciales; en Europa, son los países del este y del sur los que presentan niveles especialmente elevados.



Las razones de este aumento siguen siendo objeto de debate. Los factores genéticos pueden tener una gran influencia en la predisposición individual a la obesidad; sin embargo, la genética por sí sola no explica el fuerte incremento de la obesidad infantil observado en los últimos años. Los expertos recurren a la clásica ecuación del equilibrio energético. ¿Está en consonancia la cantidad de calorías que ingieren los niños con su actividad física? La obesidad infantil, al igual que la adulta, es la consecuencia de un desequilibrio entre las calorías que se ingieren y las que se gastan; dicho desequilibrio se debe a cambios graduales en la sociedad que influyen en la forma que los niños se alimentan, hacen ejercicio y juegan. Sólo un porcentaje reducido de los casos de obesidad infantil puede atribuirse a trastornos de tipo endocrinológico o a otros problemas físicos subyacentes.

Anteriormente se consideraba que el sobrepeso infantil no era perjudicial, se pensaba que un niño gordo era un niño sano. Ahora se sabe que existen problemas inmediatos y futuros asociados con la obesidad infantil (Tabla 1).



Tabla 1: Posibles complicaciones de la obesidad infantil

Problemas físicos precoces	Diabetes de tipo II, pubertad precoz, apnea del sueño, trastornos hepáticos, hipertensión, desarreglos de los lípidos en sangre (triglicéridos y colesterol), alteraciones arteriales, cálculos biliares y pies planos.
Problemas psicológicos precoces	Imagen negativa de uno mismo, baja autoestima y estigma social
Mayor riesgo de obesidad adulta con los problemas físicos, sociales y psicológicos que conlleva	Aparición precoz de trastornos cardiovasculares y síndrome metabólico.

Referencia: Ebbeling et al., Lancet 2002.

Por todos estos motivos, detener el aumento de la incidencia del sobrepeso infantil constituye una de las prioridades en el ámbito de la salud pública. Como en el caso del sobrepeso en adultos, resultaría más eficaz prevenir esta condición que luchar contra ella.

Referencias

- <http://www.eufic.org/article/es/page/FTARCHIVE/artid/sobrepeso-infancia-adolescencia-problemas/>
- Eufic-site: EU Initiatives - [HELENA](#) / [IDEFICS](#)
- IOTF (www.iotf.org/childhood/euappendix.htm)
- Livingstone MBE. 2000. Epidemiology of childhood obesity in Europe. *European Journal of Pediatrics* 159 (Suppl. 1): s14-s34.
- Reilly JJ, Dorosty AR, Emmett PM. 1999. Prevalence of overweight and obesity in British children: cohort study *British Medical Journal*. 319: 1039.
- Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS (2002). Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. *Lancet*, 360: 473-82.
- Fruhbeck G. 2000. Childhood obesity: time for action, not complacency. *British Medical Journal* 320: 328-329.