

¿Cómo prevenir la obesidad en niños y niñas con Diabetes?



En España, alrededor de un 40% de las personas menores de 18 años tiene sobrepeso u obesidad.

La obesidad en la infancia constituye uno de los problemas de salud pública más importantes de nuestra sociedad y se acompaña de un incremento paralelo en la incidencia de diabetes tipo I. Es también un factor de riesgo para el desarrollo a corto y largo plazo, de complicaciones ortopédicas, respiratorias, cardiovasculares, digestivas, neurológicas, endocrinas, ciertas formas de cáncer

y en general una menor esperanza de vida.

Según el proyecto **SWEET 2017** [<https://www.sweet-project.org/>], el 36% de la población infantil con diabetes tipo I tiene sobrepeso u obesidad. La **obesidad infantil** está causada por la combinación de dos factores: la adopción de **patrones alimentarios poco saludables y el sedentarismo**.

Las personas con diabetes tipo I deben tomar ciertas medidas antes y después de hacer ejercicio físico, para poder realizar deporte sin limitaciones. Cuando logran un peso saludable, se sienten mejor, tienen más energía, controlan sus niveles de azúcar en sangre y son menos susceptibles a sufrir complicaciones cardiovasculares. Un plan de alimentación y un programa de ejercicios le ayudarán a conseguir el índice de masa corporal (IMC) adecuado.

¿Cómo prevenir y tratar el sobrepeso en niños y niñas con diabetes tipo I?

- Consumiendo **verduras u hortalizas dos veces al día**
- Incluyendo en la dieta **alimentos frescos y de calidad**
- Planificando **menú y compra semanal**, evitando alimentos de alto contenido energético
- Llevando una **vida activa**: caminar, ir en bicicleta, realizar actividades al aire libre,...
- Realizando **una hora de ejercicio físico moderado al día**, a poder ser programado (actividad dirigida)
- Reduciendo las **horas diarias delante de una pantalla**: televisores, ordenadores, móviles...

Los niños y niñas con obesidad pueden tener baja autoestima y necesitan un respaldo emocional por parte de la familia. **Los padres deben mantener una actitud positiva y servir de ejemplo en sus actitudes con respecto al sedentarismo, la dieta adecuada y los hábitos de vida en general**

- <https://www.sweet-project.org/> [<https://www.sweet-project.org/>]
- http://kidshealth.org/parent/diabetes_center/diabetes_basics/weight_diabetes.html [http://kidshealth.org/parent/diabetes_center/diabetes_basics/weight_diabetes.html]
- Complicaciones metabólicas de la obesidad infantil. Obesity-related metabolic disorders in childhood and adolescence. D. Yeste; Carrascosa. An Pediatr.2011;75:135.e1-9 - Vol. 75 Núm.2 DOI: 10.1016/j.anpedi.2011.03.025
- Overweight in childhood and adolescence. Dietz WH [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Dietz%20WH%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=149]. *N Engl J Med.* [<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14985480>] 2004 Feb26;350(9):855-7.
- <https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/consejos/sobrepeso-obesidad-ninos-diabetes-t> [

]
