

## ¿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, 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/>
- [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; A. 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. N Engl J Med. 2004 Feb26;350(9):855-7.
- <https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/consejos/sobrepeso-obesidad-ninos-diabetes-tipo-1-mejor-prevenir-curar>