

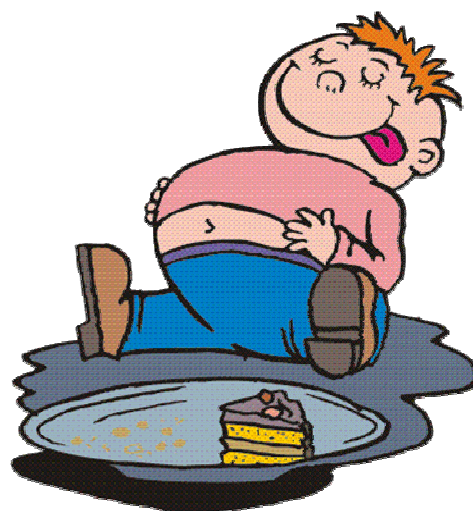
# CUESTIÓN DE PESO

La obesidad infantil es la acumulación excesiva de la grasa en el cuerpo, y se puede percibir por el aumento de peso. Para muchas familias tener un hijo gordito y mofletudo es todo un logro. Una señal de que el niño esta sano. Pero los expertos en nutrición infantil no opinan lo mismo, dicen que estas familias están muy equivocadas.

Según los especialistas, los cambios alimenticios y las nuevas formas de vida son las principales causas de la obesidad. Muchos padres tienen que dividirse en las tareas domésticas y laborales y les es más fácil darles una comida más rápida a sus hijos. Empiezan con bollos y terminan con chuches y cosas por el estilo. Esto día tras día, termina por convertirse en una mala costumbre, porque no llevan los nutrientes ni las vitaminas necesarias para que los niños crezcan fuertes y sanos. Los especialistas dicen que, "si corregimos estos hábitos conseguiremos que el paciente pierda peso de manera razonable y con cuidado."

Estos malos hábitos pueden llevar al niño a sufrir preocupantes consecuencias para su salud. Existe el riesgo de desarrollar trastornos durante la adolescencia. Los niños pueden tener enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y niveles altos de colesterol. También pueden desarrollar problemas psicológicos. Las

bromas, el rechazo por parte de sus amigos pueden hacer que se les baje la



autoestima. Esta situación puede llevarles a tomar drogas u otras sustancias.

Por muchos motivos, algunos de los niños que sufren obesidad, sienten dolores. Los dolores pueden ser provocados por la mala posición en la silla. La práctica de ejercicio físico es la medida perfecta para prevenir estos dolores. Los ejercicios físicos ayudan al desarrollo de la musculatura y a que la columna vertebral se forme adecuadamente. Los niños con sobrepeso son los que menos ejercicio físico practican y los que más deberían practicar. En algunos casos, los padres deberían obligar a sus hijos a hacer ejercicio físico.

La obesidad no es accidental, y se puede prevenir siguiendo estas recomendaciones:

- 1- Hay que variar la comida para que la alimentación sea equilibrada.
- 2- Los cereales, las patatas y las legumbres deben aparecer en la alimentación.
- 3- Hay que beber entre uno y dos litros de agua.
- 4- Siempre hay que tomar un desayuno equilibrado que lleve lácteos, cereales y frutas.
- 5- Hay que intentar no comer comidas saladas.



Por otro lado hay que tener en cuenta que la comida no debe ser ni un castigo ni un premio para los niños. Muchos de los niños que tienen obesidad, cuando obedecen

a sus padres éstos les premian con bollos y dulces y son niños que no suelen comer verduras, ni legumbres.

En muchos casos los padres son los causantes porque:

- Obligan al niño a comer más de lo que puede.
- Premian a sus hijos con golosinas.
- Castigan a los niños sin comer.
- Permiten que los niños coman chuches diariamente.

## **Cuadro de obesidad en España**

En la última jornada nacional sobre la obesidad y factores de riesgo cardiovascular realizada en Madrid, se diagnosticó la obesidad como una enfermedad emergente. Tanto en Europa como en Estados Unidos desde los años noventa hasta hoy, la obesidad infantil se ha duplicado. España se ha convertido en el cuarto país de la Unión Europea con más niños con sobrepeso, presentando un cuadro de la obesidad en un 16,1 % entre niños de 6 a 12 años. Es un hecho alarmante, teniendo en cuenta que hace sólo cinco años presentaba a penas un 5 % de niños obesos.

**Recientemente los medios de comunicación** han sacado a la luz una **noticia** relacionada con este tema. El menor gallego Moisés Montoya con serios problemas de obesidad, ya fue ingresado en el Centro de Menores de La Caballeira, en Orense.

Este pequeño de diez años pesaba 70 kilos y según asegura el Delegado de la Xunta de esta provincia, Rogelio Martínez, el niño «estuvo ingresado, hasta

más de cuarenta veces, en una Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) por complicados problemas de salud».

Los padres lucharon contra la Xunta para que no se llevara a su hijo, pero después de tenerlo dos meses escondido en un poblado gitano al final el martes 2 de diciembre el abuelo del niño fue quien acompañó con total normalidad desde la clínica de Orense hasta el Centro de



Menores donde permanecerá el tiempo que la Xunta considere oportuno.

Ane De Alba  
Eneritz Montero  
Julen Telletxea  
Asier Medina