

## Obesidad infantil: prevalencia y complicaciones.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos.

Hay varios factores a tener en cuenta. No hay duda de que la genética tiene una gran influencia en la predisposición a la obesidad; sin embargo, por sí sola no explicaría el fuerte incremento de la obesidad infantil observado en los últimos años. Vuelve a cuestionarse la clásica ecuación del equilibrio energético. **¿Hay una relación entre la cantidad de calorías que ingiere el niño y su grado de actividad física?** La obesidad, es la consecuencia de un desequilibrio entre las calorías que se ingieren y las que se gastan. Los cambios sociales ocurridos en los últimos tiempos influyen directamente en la forma en que los niños se alimentan, hacen ejercicio y juegan, el nivel de sedentarismo ha aumentado de forma alarmante. Sólo un porcentaje reducido de los casos de obesidad infantil puede atribuirse a trastornos de tipo endocrinológico o a otros problemas físicos.

Históricamente se ha considerado al niño gordo como 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 y resultaría mucho más eficaz prevenir esta condición, que luchar contra ella.

En este campo, tanto los padres como los educadores y la sociedad en general, tienen un papel fundamental para el futuro de este colectivo.

#### Referencias

- <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- <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](http://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.