

Instaron a combatirlo con cambios en la alimentación y mayor actividad física desde la infancia

La Sociedad Argentina de Pediatría alertó sobre el aumento del nivel de sobrepeso y obesidad en los niños

- *Se trata de una condición que predispone a padecer a futuro muchas otras enfermedades y que requiere la instrumentación de diferentes intervenciones para combatirla.*
- *Una investigación realizada en más de 20 mil niños y adolescentes de nuestro país entre los años 2007 y 2012 ya mostraba exceso de peso en 3 de cada 10 (34,5%) menores de 18 años.*

Buenos Aires, 17 de julio de 2018 – Los especialistas de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) expresaron su preocupación ante el aumento del sobrepeso y la obesidad en los niños en nuestro país y enfatizaron sobre la necesidad de generar intervenciones desde el mismo nacimiento para poder combatirlos, tanto en el aspecto nutricional como en el de la actividad física, sobre todo por tratarse de una condición crónica que actúa como factor de riesgo para el desarrollo de muchas otras enfermedades.

“Debemos tener en cuenta que la Argentina tiene la segunda tasa más alta de sobrepeso en menores de 5 años de Latinoamérica y el Caribe, con un 9,9 por ciento según el Panorama de Seguridad Alimentaria y Nutricional elaborado recientemente por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en conjunto con la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO)”, manifestó la **Dra. Stella Maris Gil**, médica pediatra, presidenta de la Sociedad Argentina de Pediatría. Agregando que en adolescentes de 13 a 15 años el sobrepeso aumentó un 17 por ciento en cinco años, al pasar del 25% (2007) al 29% (2012) según cifras oficiales, coincidiendo con las de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que refieren que prácticamente se ha triplicado el nivel mundial de sobrepeso desde 1975 hasta nuestros días. Destacó también que “todos los niños tienen derecho a una alimentación saludable para prevenir el creciente sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en nuestro país”.

El exceso de peso en los niños no sólo compromete su estado de salud actual, sino también el futuro, ya que en la edad adulta el sobrepeso incrementa el riesgo de padecer afecciones coronarias, ataque cerebrovascular (ACV), aterosclerosis e hipertensión arterial. Contribuye al desarrollo de trastornos en los lípidos, como aumento de colesterol ‘malo’ (LDL), disminución del ‘bueno’ (HDL) e incremento de los triglicéridos; acrecienta la posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2, desequilibrios hormonales que en la mujer pueden afectar la fertilidad, trastornos como osteoartritis, y el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, como por ejemplo de endometrio, mama, colon, hígado y riñones, entre otros. Pero además, aumenta la mortalidad por todas las causas y disminuye la calidad de vida.

La **Dra. Norma Piazza**, médica pediatra especialista en Nutrición y Secretaria del Comité de Nutrición de la SAP, afirmó que “el adulto que fue obeso desde la infancia tiene aumentado el riesgo cardiovascular y metabólico y mayor riesgo de muerte prematura. Además, los niños que crecen con discriminación social tienen peor calidad de vida”. Agregando que “cuando la obesidad se la encaraba sólo como un problema médico, se fracasaba (en términos estadísticos), por lo que debe ser abordada en forma integral desde la familia, con un Estado presente y regulador y una industria que acompañe”.

Por su parte la **Dra. Débora Setton**, médica pediatra, especialista en Nutrición, miembro del Comité de Nutrición de la Sociedad Argentina de Pediatría, sostuvo que “la obesidad infantil contribuye a desencadenar problemas psicológicos, psiquiátricos y sociales. Los niños con obesidad tienen mayores tasas de depresión, disminución de la autoestima y más posibilidades de padecer bullying. A su vez, algunas investigaciones mostraron que en la vida adulta enfrentan menores oportunidades de conseguir trabajo, independientemente de la naturaleza del mismo, y con salarios más bajos”.

Por todo esto, desde la Sociedad Argentina de Pediatría instaron a combatir el sobrepeso y la obesidad promoviendo inicialmente un control adecuado de peso en la embarazada y luego la generación de hábitos saludables desde la primera infancia. Los patrones de nutrición y ejercicio de una madre durante el embarazo influyen en la salud a largo plazo del bebé al darle forma a su metabolismo. Está demostrado que la malnutrición materna, por déficit o exceso, produce cambios en los órganos y metabolismo del bebé, que pueden predisponerlo a padecer obesidad, diabetes e hipertensión en la vida adulta.

“El modelo saludable de la familia imprime una impronta que se lleva durante toda la vida. La lactancia exclusiva hasta los 6 meses, complementada con alimentos variados a partir de esa edad es el primer paso trascendental para lograr los mejores hábitos. Además, el modelo de alimentación a demanda permite al lactante aprender en sus primeros meses de vida a asociar el hambre con el comienzo de la toma y la saciedad con su fin: así, los lactantes y niños pequeños aprenden a ajustar el aporte alimentario a sus necesidades”, explicó la **Dra. Ángela Nakab**, especialista en Pediatría y Adolescencia y miembro de la SAP.

Entre los principales ‘culpables’ de la verdadera epidemia de sobrepeso y obesidad infantil que afecta a Latinoamérica, los especialistas destacan el consumo de alimentos ultra procesados -con cantidades elevadas de sodio, azúcares y grasas añadidos en la fabricación, como pueden ser los snacks y las bebidas azucaradas-; de hecho, Argentina se encuentra entre los mayores países consumidores de gaseosas con azúcar. Mientras que en la etapa escolar es necesario avanzar en la protección de los entornos escolares, de manera de evitar la oferta de productos ultra procesados y promover la preparación de alimentos saludables en los comedores.

“Los pediatras y el equipo de salud infantojuvenil tenemos una gran responsabilidad en su prevención: se considera que el 30 por ciento de la obesidad del adulto comienza en la infancia, particularmente en los primeros 5 años de vida y que el 70 por ciento de la obesidad del adolescente se arrastra a la adultez. Por lo tanto esos primeros años de vida constituyen un período especialmente vulnerable, donde acciones eficaces de prevención, detección y tratamiento de la obesidad en el primer nivel de atención adquieren especial significado incluso para la vida adulta de nuestros pacientes”, insistió la **Dra. Stella Maris Gil**.

Las experiencias tempranas del niño con la comida, y en especial las prácticas alimentarias de los padres tienen fundamental importancia en los hábitos de nutrición. A partir de los 9 meses se comienza con la imitación, tanteo y repetición. Los niños miran a sus cuidadores, figuras de apego, y van incorporando y tomando hábitos de ellos y los van enriqueciendo con lo propio. “Por eso, el buen comer implica ofrecer lo mejor que se tenga al alcance, raciones adecuadas, variedad de sabores y colores y un encuentro afectivo”, consignaron desde la SAP.

Por otra parte, según la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE 2016) el 50% de los adolescentes en la Argentina son sedentarios. La actividad física asociada a un plan alimentario, es considerada uno de los pilares en el tratamiento de la obesidad. “Ambos deben considerarse complementarios y deben tener como meta generar cambios permanentes en el estilo de vida del niño y su familia para lograr beneficios a lo largo del tiempo. El objetivo del tratamiento de la obesidad es mejorar la salud a largo plazo a través de la adquisición de hábitos de vida saludables que permitan llegar a un peso adecuado para la altura y mantenerlo, aumentar la actividad, mejorar aspectos psicológicos y disminuir las complicaciones”, describieron las **Dras. Patricia Jáuregui Leyes y Juliana Pochetti**, Prosecretaria y Vocal respectivamente del Comité de Medicina del Deporte Infanto Juvenil de la SAP.

“Desde la Sociedad Argentina de Pediatría están trabajando intensamente para que los pediatras de todo el país en la consulta cotidiana orienten a las familias sobre cómo prevenir el sobrepeso y la obesidad, promoviendo hábitos saludables desde etapas tempranas de la vida”, concluyeron desde la SAP.