



MARY OLARTE  
MEDICINA ESTÉTICA Y NUTRICIÓN

# Obesidad Infantil

una amenaza latente.

Por Dra. María Olarte

 @mariolartemd

**E**s muy común escuchar frases como estas “qué hermoso es ese gordito”

los niños con sobrepeso tienden a ser visualmente hermosos y llamativos, ya que los asociamos a ositos de peluche o con muñecas, generan ternura y en muchos casos oímos expresiones como “provoca comérselo a mordiscos” es por ello que los padres mueren por tener a sus hijos en estado de obesidad o gorditos. En realidad es de vital importancia para el infante, crecer saludable, con sus curvas de peso normales para su edad, sin sobrealimentarlos, ni saltarnos las etapas propias de la alimentación, estos errores en la alimenta, son el inicio de una cascada que nos podría llevar a lo largo de la vida hacia la enfermedad, ya es claro el concepto, que la obesidad y el sobrepeso son una enfermedad, lo mismo que ocurre en los adultos obesos, ocurre con los niños obesos, las estadísticas son claras al decir que la mitad de los niños y adolescentes obesos, llegan a la adultez de esta forma, es decir durante su desarrollo estuvieron sometidos a la inflamación crónica de bajo grado que genera la obesidad, los cambios metabólicos y



estructurales los tienen desde la niñez, complicando aún más la condición de obesidad, por supuesto con los riesgos y comorbilidades asociadas que esto conlleva.

Por lo anteriormente expuesto es importante evitar la obesidad y el sobrepeso infantil, los cuidados inician desde la etapa in útero, la dieta de la madre es fundamental porque literalmente se come por dos, pero aclaro no en cantidad de alimentos, ni antojos maternos, sino en calidad de la misma, evitar el aumento de peso exagerado desde la etapa preconcepcional, después del nacimiento del bebe,

respetar las indicaciones de control de crecimiento y desarrollo en cuanto a la alimentación se refiere, iniciar la ablactación según sea la indicación, evitar el azúcar, la sal y alimentos industriales, conforme el niño crezca evita el consumo de comida chatarra, evitar el sedentarismo, incita al niño a realizar actividad física, deportes, tratar en lo posible de restringir a 2 horas máximo la exposición a televisión y a juegos de video, es decir crear hábitos de una vida que nos lleven hacia la salud desde siempre y para siempre; recuerda que la alimentación es la tercera medicina.