



## Obesidad



### ¿Qué es el sobrepeso y la obesidad en un niño?

Para hablar de si un niño tiene sobrepeso o u obesidad se emplea una medida que se llama índice de masa corporal (IMC). Su valor se calcula con el peso y la talla de cada niño. El valor obtenido se compara con unas tablas. Si el IMC es más elevado de lo esperado para niños de la misma edad y sexo, el niño tiene sobrepeso y si es bastante elevado ya se habla de obesidad. El IMC de los niños es más bajo que en el de los adultos.

Cada vez hay más niños con sobrepeso y obesidad en España: de cada 20 niños, 5 tienen sobrepeso y 4 son obesos. Estos datos son del año 2011 de un estudio en 8000 escolares españoles.

### ¿Por qué se produce?

En algunos niños la obesidad es debido a que tienen una enfermedad (endocrina, hereditaria). Pero lo más frecuente, con mucho, es que el aumento de peso se produzca por una alimentación demasiado abundante y una vida poco activa. Para valorar al niño obeso, el pediatra realizará una historia clínica, exploración del niño midiendo el peso, la altura y la tensión arterial. Además valorará si es conveniente realizar algún estudio.

### ¿Qué problemas puede producir en la salud de los niños?

El peso excesivo en los niños afecta a la salud durante la infancia y posteriormente en la vida adulta. Al aumentar el peso aumentan las mamas, la barriga y se producen estrías en la piel. Los niños con mucho peso se fatigan con el ejercicio, pueden tener dolor de las articulaciones, desviación de las piernas, problemas de autoestima y de relación con los compañeros.

El niño obeso tiene más probabilidades de tener elevada la tensión arterial y el colesterol en sangre, y de tener diabetes mellitus tipo 2 (el aumento de azúcar que se da en los mayores).

Un niño obeso tiene más probabilidades de ser, más adelante, un adulto obeso.

El adulto obeso es más frecuente que tenga la tensión arterial alta (hipertensión), ataques al corazón, derrames cerebrales y diabetes mellitus ("azúcar").

### ¿Cómo se puede prevenir?

La familia tiene un papel muy importante en estos casos. Los cambios empiezan por pequeñas acciones:

- Al hacer la compra, elegir alimentos saludables como fruta, verdura, pescado, legumbres. Es recomendable evitar alimentos con azúcar y grasas y mirar las etiquetas de cada producto.
- A la hora de preparar las comidas y de comer, evitar la comida rápida y utilizar agua para beber en vez de zumos o refrescos. El tiempo de la comida es un buen momento para coincidir con la familia.
- Aumentar la actividad física diaria, haciendo deporte varios días por semana de forma reglada.
- Disminuir el tiempo que se dedica a ver la televisión, jugar con las consolas o con el ordenador.

### ¿Cuándo se recomienda consultar?

Si hay preocupación por el estilo de vida o el peso del niño o adolescente.

## ¿Cómo se trata?

Cuidando la alimentación: **que el niño coma lo que necesita** en cantidad y variedad. Si come mucho conviene ir bajando las cantidades que le ponemos en el plato. El disminuir la cantidad de lo que comen no se ha visto que produzca anorexia.

Conviene que no olviden que es importante hacer varias comidas al día, empezando por el desayuno. Ayudamos teniendo alimentos saludables en casa.

En algunos casos puede estar indicado hacer intervenciones de la dieta más controladas, siempre bajo control del médico y sin caer en las “dietas milagro”.

Hay que ser constantes, pues nadie cambia de un día para otro. Podemos buscar pequeños cambios reconociendo los esfuerzos. No subir de peso ya es positivo.

No debemos olvidar el resto de hábitos que son saludables para todos: **una vida más activa** (una hora al día de ejercicio) y **menos sedentaria** (menos de dos horas al día de actividades sedentarias).

Los mejores resultados se consiguen cuando la familia, la escuela y la comunidad participan en los cambios: padres deportistas, competiciones escolares, no tener máquinas de bebidas y chucherías...

En los casos de obesidad importante, problemas psicológicos y en niños pequeños puede ser necesario que intervengan otros especialistas (endocrinólogos pediátricos, dietistas, psiquiatras o psicólogos). En casos graves pueden plantearse tratamientos con medicamentos y excepcionalmente cirugía.

Artículo publicado el 8-9-2012, revisado por última vez el 14-6-2013

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/obesidad>