



Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)

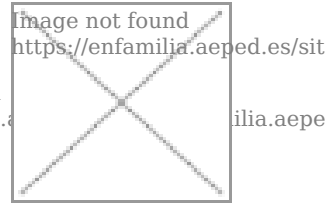


Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found
<file:///var/www/enfam>

Obesidad y sobrepeso

¿Qué se entiende por obesidad y sobrepeso?

El sobrepeso y la obesidad son un aumento de la grasa corporal.

Para medir si una persona tiene obesidad se emplea una medida llamada índice de masa corporal (IMC). El IMC se obtiene calculando el cociente entre el peso (en kilos) y la talla (en centímetros) elevada al cuadrado.

En adultos, el IMC de una persona de peso normal varía entre 18 y 24. Las personas con sobrepeso tienen el IMC entre 25 y 29 y los obesos tienen un IMC de 30 o superior.

En los niños y adolescentes también se usa el IMC para valorar si tienen sobrepeso u obesidad. A diferencia de lo que pasa en los adultos, no hay un único valor para hablar de sobrepeso o de obesidad ya que el IMC va cambiando a lo largo del crecimiento, siendo además diferente para niños que para niñas.

Para valorar si un niño tiene obesidad o sobrepeso se compara su IMC con el de los niños de su edad y sexo a través de unas tablas; si su IMC es superior al valor del percentil 85 (de cada 100 niños de la población de referencia, 85 se situarían por debajo y solo 15 por encima de este valor) tiene sobrepeso y si es superior al percentil 95 (de cada 100 niños de la población de referencia, 95 se situarían por debajo y solo 5 por encima de este valor) entonces tiene obesidad.

La obesidad en cifras

Cada vez hay más niños con sobrepeso y obesidad y además, esta se presenta a edades más tempranas.

Según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la obesidad se ha triplicado en las últimas 4 décadas y sigue aumentando. Se calcula que a nivel mundial hay más de 1900 millones de adultos con sobrepeso u obesidad. Los datos de los niños y los jóvenes también son preocupantes, la obesidad se ha multiplicado por 10. Hay más de 340 millones de niños y niñas obesos entre los 6 y 18 años y 41 millones menores de 5 años. Por esto se habla de que la obesidad es un problema de salud pública.

En España, según los datos de la Encuesta Nacional de Salud de 2017, la obesidad en los adultos ha aumentado: de cada 100 adultos, 54 tienen un peso excesivo, y de estos 17 son obesos.

Según los datos del observatorio internacional de la obesidad, en España uno de cada tres niños españoles tiene exceso de peso y uno de cada dos niños con exceso de peso tiene obesidad.

¿Cuál es la causa de la obesidad?

En ocasiones la obesidad es debida a una enfermedad (endocrina, hereditaria), pero lo más frecuente es que el aumento de peso se produzca por un desequilibrio energético, entre las calorías ingeridas con los alimentos y bebidas y las calorías gastadas. Es decir, que se come más de lo que se gasta.

A este inadecuado balance contribuye por un lado la alimentación abundante o desestructurada (raciones grandes y consumo elevado de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares, chucherías, bebidas dulces y picoteos), y

por otro, la disminución de la actividad física y aumento de la inactividad, especialmente ligada al tiempo dedicado a las pantallas.

En estudios recientes se ha visto que el tejido graso, a través de mecanismos hormonales, participa en la regulación del apetito y la saciedad. Pero también situaciones externas, como el hecho de no prestar atención a la comida, influyen en esa regulación. Por ello, es muy importante evitar distracciones durante el acto de comer para no alterar la sensación de saciedad.

¿Hay relación entre la obesidad del adulto y la obesidad de la edad infantil y adolescencia?

Sí, un niño obeso tiene mucho riesgo de convertirse en un adolescente obeso y posteriormente en un adulto obeso.

¿Puede producir problemas de salud?

Sí, el peso excesivo en la infancia afecta a la salud de los niños y condicionará la de su vida adulta. Los niños con obesidad se fatigan más con el ejercicio y con más frecuencia tienen problemas respiratorios (roncan más), dolores articulares y se les deforman las piernas (genu valgo). También pueden asociarse problemas de autoestima, ansiedad, de relación con sus compañeros o síntomas depresivos.

A nivel interno hay alteraciones que no se notan: tienen más probabilidad de que la tensión arterial sea alta, de padecer diabetes mellitus tipo 2 (azúcar alto) o de que el colesterol y la grasa de la sangre, así como la que se almacena en el hígado y en los vasos sanguíneos estén más elevadas. Estas alteraciones en la edad adulta pueden producir infarto del corazón o cerebral.

A nivel hormonal, en las personas obesas la leptina (que es la hormona relacionada con la sensación de saciedad) está más baja, la insulina pierde parte de su eficacia y los niveles de azúcar en sangre se elevan. Todas estas consecuencias negativas se corrigen cuando se va disminuyendo el peso.

Además, con frecuencia tienen déficits de nutrientes, como calcio, hierro, yodo y vitamina D, debido a que consumen dietas ricas en calorías, pero pobres en nutrientes y en ocasiones, como es el caso de la vitamina D, la grasa corporal la secuestra y no puede ser utilizada por el organismo, con importantes repercusiones negativas para su salud.

¿Cuándo se recomienda consultar?

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

Si existen dudas o se requiere asesoramiento sobre su alimentación o sobre la cantidad de actividad física que hace o sobre el tiempo que dedica a las pantallas y también si presenta alteraciones psicológicas o de relación.

¿La obesidad se puede tratar?

Si, la obesidad se puede tratar y se puede prevenir. Para ello hay que tener claro que hay que **hacer cambios** en lo que se hace a diario y que estos tienen más éxito si se hacen en el entorno familiar (en la forma de comer, la planificación de las comidas, en la compra, en la preparación de los alimentos):

- Cuidando la alimentación: que el niño coma lo que necesita en cantidad y variedad. Si come mucho conviene ir bajando las cantidades que se le ponen en el plato. No debe repetir.
- Es recomendable hacer 5 comidas al día, recordando que el desayuno es una comida principal que no se debe saltar.
- Tener alimentos saludables en casa, tanto en la despensa como en la nevera. En algunos casos puede estar indicado hacer intervenciones con una dieta más controlada, siempre bajo indicación y seguimiento del pediatra y sin caer en “dietas milagro”.
- No se deben olvidar otros hábitos 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 incluidos los dispositivos electrónicos).

Los mejores resultados se consiguen cuando la familia, la escuela y la comunidad participan en los cambios.

Además, hay que ser constantes, pues nadie cambia de un día para otro. En el niño y el adolescente que está creciendo en altura, no subir de peso puede ser ya positivo.

En el caso de problemas psicológicos y en niños muy pequeños puede ser necesario que intervengan otros especialistas (endocrinólogo pediátrico, nutricionistas, psicólogos o psiquiatras, entre otros).

En casos graves y si se asocian enfermedades metabólicas, puede llegar a ser necesario el tratamiento con medicamentos y excepcionalmente en adolescentes, la cirugía.

En resumen, la solución está en nuestra mano, con los cinco dedos que simbolizan cinco consejos:

1. Comer variado, saludable y en las cantidades adecuadas a la edad del niño.
2. No picar entre horas.
3. Beber solo agua evitando bebidas azucaradas incluidos los zumos y/o bebidas energéticas.
4. Evitar las “chuches” y la bollería.
5. Aumentar el movimiento cotidiano como andar y utilizar las escaleras cuando exista la oportunidad. Incentivar la actividad deportiva como complemento ideal y limitar el tiempo dedicado a las pantallas.

Artículo publicado el 20-4-2020, revisado por última vez el 25-2-2020

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-sobrepeso>