

Obesidad infantil: hábitos de alimentación y el azúcar

Childhood obesity: eating habits and sugar

Melissa Venegas-Calderón ^{1a}

Señor editor. La obesidad infantil se define como “un incremento del peso corporal asociado a una acumulación excesiva de grasa, respecto del valor esperado según sexo, talla, edad” así como se considera una enfermedad compleja y multifactorial, esta condición afecta negativamente la salud de los niños y les puede causar enfermedades y consecuencias en sus órganos y sistemas entre las que se puede mencionar: pubertad precoz, problemas psicosociales, hipertensión, dislipidemia, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, hígado graso, cáncer y muerte prematura; este aumento de peso se puede presentar especialmente en presencia de una baja actividad de ejercicio así como por una inadecuada dieta (1)

Algunos de los factores de riesgo asociados a este trastorno de la alimentación destacan: elevado o bajo peso al nacer, ausencia o baja duración de lactancia materna, introducción temprana de la alimentación complementaria, elevada ingesta de energía, embutidos, bollería, snacks y bebidas azucaradas, consumo insuficiente de frutas y verduras, omisión del desayuno, bajos niveles de actividad física o dedicar muchas horas a ver televisión (1)

En cuanto al comportamiento alimentario de los niños influye muchos sus padres y la educación que les dan en esta época de la vida. Por ejemplo y uno de los hábitos más importantes que se les debe inculcar es la importancia del desayuno ya que esta comida es la que aporta la energía requerida para empezar el día. La frecuencia del consumo del desayuno en niños y adolescentes se asocia inversamente al índice de masa corporal (IMC) según algunos estudios, de tal forma que los niños que no desayunan tienen más riesgo de sobrepeso u obesidad (2)

Otro de los conceptos que se deben abordar en cuanto a la

nutrición y hábitos alimenticios de los niños es el gran crecimiento que tienen las empresas o restaurantes de comida rápida, este tipo de restaurantes se han considerado una prácticamente una salida a la hora de comer en cualquier hora del día ante la ajetreada vida y cambios sociales que viven las familias, por ejemplo en familias donde ambos progenitores deben trabajar y no se toman el tiempo para preparar los alimentos y la comida rápida se vuelve una opción fácil y disponible. En si la comida rápida se conoce como “comida chatarra o basura” ya que no posee valor nutricional y es rica en grasas trans y saturadas aportando así mayor densidad calórica las cuales son perjudiciales para la salud (2)

Si bien, el azúcar debería consumirse de forma natural con los alimentos que lo contienen, ya que además se aportan otros micronutrientes. Se sabe que los niños tienen una predilección por los alimentos azucarados, en especial los alimentos que son procesados como por ejemplo las bebidas refrescantes o gaseosas y productos de confitería, este consumo abusivo de azúcares, está asociado al desarrollo de enfermedades como obesidad y diabetes (3)

Finalmente, es importante destacar que la buena educación nutricional en los niños debe ser una prioridad tanto en la familia como en el sistema de educación, redundando en una buena salud y desarrollo personal de cada individuo.

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado

CONFLICTOS DE INTERÉS

La autora niega tener conflictos de interés en la presente publicación

1. Escuela de Medicina y Cirugía. Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica

a. Estudiante de medicina

Recibido: 06-01-2015 Aprobado: 30-01-2016

Citar como: Venegas-Calderón M. Obesidad infantil: hábitos de alimentación y el azúcar. Rev Hisp Cienc Salud. 2016;2(1): 109-10

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Santiago S, Cuervo M, Zazpe I, Ortega A, Garcia-Perea A, Martinez JA. [Weight status, dietary habits and physical activity among 6-12 year-old children in Castile-La Mancha]. En: Anales de pediatria (Barcelona, Spain: 2003) [Internet]. 2014 [citado 28 de marzo de 2016]. p. 89-97. Recuperado a partir de: <http://europepmc.org/abstract/med/21962446>
2. Palomo AE, Bahillo CP, Bueno LG, Feliu RA, Gil-Campos M, Lechuga-Sancho AM, et al. [Recommendations of the Spanish Paediatric Endocrinology Society Working Group on Obesity on eating habits for the prevention of obesity and cardiovascular risk factors in childhood]. En: Anales de pediatria (Barcelona, Spain: 2003) [Internet]. 2015 [citado 28 de marzo de 2016]. Recuperado a partir de: <http://europepmc.org/abstract/med/26212421>
3. Gil-Campos M, González MSJ, Martín JD, de la Asociación C de N, de Pediatría E. Use of sugars and sweeteners in children's diets. Recommendations of the Nutrition Committee of the Spanish Association of Paediatrics. An Pediatría Engl Ed. 2015;83(5):353-e1.

CORRESPONDENCIA

Mellisa Venegas Calderón

Correo electrónico: mely0489@hotmail.com**Trastornos de la alimentación: un verdadero problema en adolescentes**

Eating disorders: a real problem in adolescents

Andrea Núñez-Chaves ^{1a}

Estimado Editor. Los trastornos alimenticios se han caracterizado por alteraciones en la conducta alimenticia predominantemente en mujeres adolescentes, siendo los más frecuentes la bulimia y la anorexia nerviosa (1).

Se puede definir anorexia como el trastorno que lleva a las personas a perder más peso de lo que se considera saludable para su edad y estatura, mientras que la bulimia nerviosa se puede expresar como los episodios regulares de ingerir una gran cantidad de alimentos (atracones) y la sensación de pérdida del control sobre la comida, incurriendo posteriormente a diversos mecanismos para evitar aumentar peso, como vomitar, uso de laxantes o purgantes, etc(1)

La evidencia refiere que estos trastornos alimenticios inician en la etapa de la adolescencia, así también, estas conductas suceden con mayor frecuencia en mujeres que en hombres, siendo la bulimia el trastorno que ocurre con mayor frecuencia. Pero ¿Por qué ocurre más en adolescentes que en adultos? Los adolescentes están en pleno crecimiento mental, se ven presionados por la sociedad, problemas familiares e inclusive seres cercanos que los manipulan. El problema se ve reflejado en

conflictos que tienen desde niños, como depresión, ansiedad o inclusive cuadros suicidas por agresiones que sufrieron por algún familiar(2), siendo más susceptibles de padecer algún trastorno futuro aquellos que tuvieron conflictos entre los 9-11 años de edad (3)

Entre las razones sociales por las cuales las mujeres son más expuestas a estos trastornos alimenticios tenemos la influencia de ciertos contextos sociales, como el modelaje, las fiestas, el deporte, entre otras.(4) Una de las razones por la cual la mujer busca dejar de comer o algún trastorno es porque no se siente cómoda con ella misma y busca alguna solución de manera enfermiza para "adaptarse a la sociedad". Ellas mismas buscan una solución de verse bien por imagen, inclusive por la presión de conseguir una pareja(5).

Finalmente, destacar que la edad y la ansiedad están correlacionadas con algún trastorno alimenticio, y se considera de suma importancia que las instituciones de salud identifiquen estos trastornos e implementen acciones o políticas para evitar que más adolescentes desarrollen este tipo de trastornos ante crisis depresivas o de ansiedad, o simplemente para verse

1. Escuela de Medicina y Cirugía. Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica

a. Estudiante de medicina

Recibido: 06-01-2015 Aprobado: 06-02-2016

Citar como: Núñez-Chaves A. Trastornos de la alimentación: un verdadero problema en adolescentes. Rev Hisp Cienc Salud. 2016;2(1): 110-11