

L'obesitat infantil està augmentant als països occidentals, i això comporta implicacions per a la **salut**.

Riscos de l'obesitat infantil

- ✦ Aparició d'**hipertensió arterial** i elevació dels nivells de triglicèrids en sang, dos problemes que poden derivar en malaltia cardiovascular.
- ✦ **Diabetis** tipus II no insulíndependent, que és el tipus de diabetis de l'edat adulta i que fins ara era força estrany trobar en la infantesa.
- ✦ Problemes a les **articulacions**, sobretot als genolls, que aguanten un pes que no correspon a la seva edat.
- ✦ Problemes a la **pell** perquè es produeixen encetades i estries que en situació de pes normal no apareixerien.
- ✦ Repercussions **psicològiques**, ja que cal tenir en compte la possibilitat de ser el centre de les burlles dels companys, per la poca preparació en els esports o per les dificultats que troben per vestir-se.

Recomanacions per evitar-ho

- ✦ Els **hàbits alimentaris** s'aprenen en edats molt joves, i adquirir-los de manera correcta conduirà a una millor prevenció de l'obesitat.
- ✦ Tots els **aliments** estan permesos si es prenen amb moderació. Cal prendre en **quantitats limitades**: les salses d'acompanyament, els embotits, els productes de pastisseria... I no picar entre hores.
- ✦ Pel que fa a les **begudes**: en cas de set, cal beure aigua; qualsevol altra beguda només es permetrà de manera extraordinària.
- ✦ Valorar el **temps emprat** per mirar la **televisió** i les hores davant de la pantalla de l'**ordinador**, sobretot si s'acompanya amb la presa d'aliments.
- ✦ Practicar regularment un cert nivell d'**activitat física** (un o més esports ajudaran a compensar les activitats sedentàries).
- ✦ Tot això comporta **temps**, **paciència** i una forta **motivació** per part del nen i la família. Només un comportament alimentari i un mode de vida equilibrats serviran per lluitar amb eficàcia contra l'obesitat.

