

La obesidad infantil está aumentando en los países occidentales, y ello conlleva implicaciones para la **salud**.

Riesgos de la obesidad infantil

- ✦ Aparición de **hipertensión arterial** y elevación de los niveles de triglicéridos en sangre, dos problemas que pueden derivar en enfermedad cardiovascular.
- ✦ **Diabetes** tipo II no insulino dependiente, que es el tipo de diabetes de la edad adulta y que hasta el momento era muy extraño encontrar en la infancia.
- ✦ Problemas en las **articulaciones**, sobre todo en las rodillas, que aguantan un peso que no corresponde a su edad.
- ✦ Problemas en la **piel** porque se producen rozaduras y estrías que en situación de peso normal no aparecerían.
- ✦ Repercusiones **psicológicas**, ya que es necesario tener en cuenta la posibilidad de ser el centro de las burlas de los compañeros, por la poca preparación en los deportes o por las dificultades que encuentran para vestirse.

Recomendaciones para evitarlo

- ✦ Los **hábitos alimentarios** se aprenden en edades muy jóvenes, y adquirirlos de forma correcta conducirá a una mejor prevención de la obesidad.
- ✦ Todos los **alimentos** están permitidos si se toman con moderación. Es necesario tomar en **cantidades limitadas**: las salsas de acompañamiento, los embutidos, los productos de pastelería... Y no picar entre horas.
- ✦ Respecto a las **bebidas**: en caso de sed, hay que beber agua; cualquier otra bebida sólo se permitirá de forma extraordinaria.
- ✦ Valorar el **tiempo utilizado** para mirar la **televisión** y las horas delante de la pantalla del **ordenador**, sobre todo si se acompaña con la toma de alimentos.
- ✦ Practicar regularmente un cierto nivel de **actividad física** (uno o más deportes ayudarán a compensar las actividades sedentarias).
- ✦ Todo ello conlleva **tiempo, paciencia** y una fuerte **motivación** por parte del niño y de la familia. Sólo un comportamiento alimentario y un modo de vida equilibrados servirán para luchar con eficacia contra la obesidad.

