

OBESITAT INFANTIL I ESPORT

25 octubre, 2018



L'obesitat infantil és una malaltia greu que afecta a nens i adolescents. Els nens obesos estan per sobre del pes normal per la seva estatura i edat. És particularment problemàtica degut a que el pes addicional sol provocar que els nens comencin a tenir problemes de salut que abans eren considerats com exclusius dels adults, com la diabetis, la pressió arterial alta i el colesterol dolent alt. Aquest trastorn alimentari també pot provocar autoestima i depressió.

Hem de tenir en compta que l'exercici, a més a més d'ajudar a prevenir el sobrepès i ser part fonamental en el tractament de l'obesitat infantil, es constitueix en molt important a l'hora de potenciar el desenvolupament i la funcionalitat de la majoria dels òrgans que configuren el cos humà. Però, el més important es que l'exercici físic habitual, conjuntament amb una dieta equilibrada, és la millor manera de prevenir i reconduir l'obesitat infantil.

Malgrat algunes organitzacions mèdiques internacionals recomanen que la pràctica de l'exercici s'iniciï a partir dels dos anys d'edat, les directrius marcades per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) estableixen que els nens han de realitzar a partir dels cinc anys d'edat al menys 60 minuts d'activitat física moderada o intensa al dia. L'activitat física moderada inclou marxa a pas lleuger i caminar en bicicleta en terreny pla. L'exercici intens és aquell que el nen suï, com succeeix en els esports d'equip o córrer.

Però sens dubte una de les millors estratègies per reduir l'obesitat infantil és millorar els hàbits d'alimentació i exercici de tota la família. El tractament la prevenció de l'obesitat infantil ajuden a protegir la salut del teu fill

tant ara com en un futur.

Té el teu fill/a obesi*t*at infantil?

No tots els nens o nenes que tenen alguns quilos de més podem dir que pateixen sobrepès o obesi*t*at. Alguns tenen una estructura corporal més gran que la mitjana. A més a més, els nens tenen diferents quantitats de greix corporal en diverses etapes del seu desenvolupament. Per tant, és possible que només mirar al teu fill no sigui suficient per saber si el seu pes és un problema de salut.

L'índex de massa corporal (IMC), que ofereix pautes de pes en relació amb l'estatura, és la mesura acceptada pel sobrepès i l'obesi*t*at. El metge del teu fill pot ajudar-te a esbrinar si el pes del nen podria ser un problema de salut mitjançant gràfics de creixement, l'IMC i altres probes, si fossin necessàries.

Si et preocupa que el teu fill augmenti massa de pes, parla amb el metge.

Aquest considerarà els antecedents de creixement i de desenvolupament del teu fill o filla, els antecedents familiars de la relació pes-estatura i on s'ubica en els gràfics de creixement. Això pot ajudar a determinar si el pes del teu fill es troba en un nivell saludable o no.

Causes

Els problemes relacionats amb l'estil de vida (com fer molt poca activitat i consumir aliments i begudes amb moltes calories) són les principals causants de l'obesi*t*at infantil. Però, alguns factors genèrics i hormonals també podrien tenir un paper important. Per exemple, en investigacions recents, s'ha descobert que els canvis en les hormones digestives poden afectar les senyals que et fan sentir que estàs satisfet.

Activitats recomanables

Que els nens realitzin exercici, especialment fins als 8 anys d'edat, implica essencialment que juguin, per exemple al futbol, i estiguin físicament actius. Però no és suficient amb les classes de gimnàs al col·legi. Per això, una de les principals recomanacions es que els pares els portin al parc, a un espai on poden desenvolupar els seus jocs, o com molt de vosaltres ja feu apuntar-los a un club de futbol.

Factors de risc

Molts factors (generalment combinats) augmenten el risc del teu fill de tenir sobrepès.

- **Dieta:** Menjar amb regularitat aliments amb moltes calories, com dinars ràpids, productes fornejats i refrigeris de màquines expandidores, pot fer que el teu fill augmenti de pes fàcilment. Les lllaminadures i els postres també poden causar augment de pes i cada vegada hi ha més proves de que les begudes ensucrades, com els suc de fruites, són els culpables de l'obesitat d'algunes persones.
- **Falta d'exercici.** Els nens que no fan molt exercici tenen més probabilitats de pujar de pes perquè no cremen tantes calories. Passar massa temps en activitats sedentàries, com mirar televisió o jugar videojocs, també contribueixen al problema.
- **Factors familiars.** Si el teu fill o filla venen d'una família amb sobrepès, tenen més probabilitats de pujar de pes. Això és cert especialment en un entorn on sempre hi ha aliments amb moltes calories i on no es promou l'activitat física.
- **Factors psicològics.** L'estrès familiar, parental i personal pot augmentar el risc de que el nen sigui obès. Alguns nens mengen de més per afrontar problemes, per canalitzar les seves emocions (com l'estrès) o per combatre l'avorriment. És possible que els seus pares tinguin tendències similars.
- **Factors socioeconòmics.** En algunes comunitats, les

persones tenen recursos i accés limitats als supermercats. Com a resultat, sol escollir aliments precuinats que no es fan malbé ràpidament, com dinars congelats i galetes salades i dolços. A més a més, és possible que les persones que visquin en llocs de baixos recursos no tinguin accés a llocs segurs on fer exercici.

L'obesitat infantil pot tenir complicacions pel benestar físic, social i emocional del teu fill.

- **Diabetis tipus 2.** Aquesta malaltia crònica afecta la forma en la que l'organisme del teu fill o filla utilitza el sucre (glucosa). L'obesitat i un estil de vida sedentari augmenten el risc de patir diabetis tipus 2.
- **Síndrome metabòlic.** Aquest grup de trastorns poden posar al teu fill en risc de patir malalties cardíaques, diabetis u altres problemes de salut. Els trastorns comprenen pressió arterial alta, nivell alt de sucre en sang, nivells elevats de triglicèrids, nivells baixos de colesterol HDL i excés de greix abdominal.
- **Nivell de colesterol alt i pressió arterial alta.**
- **Asma.**
- **Trastorns del son.**
- **Esteatosis hepàtica no alcohòlica.**

A més els nens tindran complicacions socials i emocionals. Baixa autoestima i serà l'objecte de les bromes dels seus companys. Comportarà problemes de comportament i aprenentatge. I en moltes ocasions, una depressió.

Prevenció:

Pots prendre mesures per que tot vagi pel camí correcte i no caure en l'obesitat infantil:

- Limita les begudes ensucrades que consumeix el teu fill o fila.

- Dona-li molta fruita i vegetals.
- Menjar en família sempre que sigui possible.
- Evitar dinars en restaurants de menjars ràpids.
- Controla les porcions d'acord amb l'edat del teu fill o filla.
- Limita el temps per mirar la televisió o davant l'ordinador.