

# obesidad y ejercicio físico

---



salud escolar: accidentes,  
enfermedades y fomento de  
hábitos saludables en el  
centro educativo

---

guía para el profesorado



# obesidad y ejercicio físico



## Introducción

La obesidad es una enfermedad crónica cuyo origen depende de múltiples factores, genéticos, ambientales, metabólicos, psíquicos, sociales, culturales y fisiológicos, en la que debido a un desequilibrio energético, es decir, que las calorías consumidas exceden las gastadas, se produce una acumulación excesiva de grasa -local o generalizada- en el organismo que puede constituir un serio peligro para la salud.

## Actividad física, ejercicio físico y deporte: ¿es lo mismo?

La actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía extra al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.), por tanto, actividad física es andar, jugar al fútbol, bailar, etc. Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos ejercicio físico. Si, además, este ejercicio físico se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama deporte.

## ¿Cuándo se considera que un niño es obeso?

La manera más simple y común de definir la obesidad es la que emplea la OMS, la Organización Mundial de la Salud a través del conocido IMC, índice de masa corporal. Cuya fórmula es la siguiente:  $IMC = \text{Peso en Kg} / \text{talla}^2$  en metros. Éste es un índice de adiposidad y obesidad. Se considera que una persona presenta sobrepeso cuando su índice de masa corporal (IMC) está comprendido entre 25 y 29 y son obesas aquellas que tienen un  $IMC > 30$ .

Ejemplo: Cálculo de IMC de una persona que pesa 70 Kg y cuya talla es de 1,75 metros:  $1,75$  al cuadrado es  $3,06$ . Si dividimos  $70/3,06$  obtenemos un ICM de  $22,87$ .

Un niño se considera que es obeso cuando su peso sobrepasa el 20% de su peso ideal.

La probabilidad de ser un adulto obeso cuando se ha sido un niño obeso es diferente según la edad de comienzo de dicha obesidad, siendo mayor entre los 10 y los 13 años. El índice de masa corporal (IMC), medido al menos una vez al año, es una buena manera de diagnosticar el desarrollo de la obesidad en un niño. En la práctica, señala si un niño está ganando demasiado peso para su altura, o si es equilibrado.

# obesidad y ejercicio físico

---

## Actuaciones a seguir

---

Los principales objetivos del tratamiento irán encaminados a marcar unos hábitos alimentarios y de actividad física que permitan reducir y mantener el peso. El verdadero éxito del tratamiento de la obesidad se logra cambiando definitivamente los hábitos alimentarios y de vida y cuanto antes mejor. Como en muchas otras enfermedades, especialmente las relacionadas con la dieta, en la obesidad es fundamental la prevención y ésta debe comenzar desde la primera infancia.

Si queremos que los escolares, al llegar a la edad adulta, practiquen unos hábitos alimentarios saludables, influidos por sus propios gustos y los de su familia, hay que "presentarles" los alimentos atractivos, bajo formas, consistencias, texturas, sabores, olores y tratamientos culinarios diferentes. En la infancia y adolescencia conocemos los alimentos y sus diferentes combinaciones, a través de la gastronomía que se practica en la familia y en las experiencias sociales (comida con familia, amigos, comedor escolar, etc.), y cada persona va mostrando sus preferencias. Existen niños con buen apetito, curiosos, lo que facilita la tarea educativa. Otros, por el contrario, son inapetentes, perezosos, desinteresados por la comida, e incluso algunos la utilizan para conseguir lo que desean (ir al cine, un juguete, no acostarse temprano, ver más horas de televisión, etc.).

La educación nutricional exige de los padres y educadores paciencia, dedicación, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que el crecimiento y desarrollo del mismo, a juicio del pediatra, se encuentre dentro de la normalidad.

La comida debe ser un acto placentero y no una preocupación, ya que los niños, como los adultos, tienen variaciones en su apetito. El peso y la estatura son indicadores excelentes de un estado nutricional adecuado, y la opinión del pediatra es esencial para valorar si la situación puede calificarse de normal o de preocupante.

## Situaciones de riesgo

---

Una alimentación inadecuada en cantidad y tipo de alimentos (consumo excesivo de alimentos calóricos), y la tendencia a realizar menos actividad física en favor de un ocio más sedentario como ver la televisión, videojuegos, ordenador, se perfilan como situaciones de riesgo para la aparición de sobrepeso y obesidad. A esta circunstancia, se une el hecho generalizado de que muchos niños omiten el desayuno, una de las comidas más importantes del día, directamente implicada en la regulación del peso.

Uno de los cambios de hábitos de consumo observados en los últimos años es la disponibilidad económica de los niños, lo que le facilita acceder a una oferta ilimitada de productos fuente de "calorías vacías" (bollería industrial, golosinas, snacks, bebidas azucaradas...). La familia juega un papel trascendental en la mejora del patrón alimentario de la población infantil. Ciertos errores dietéticos entre los progenitores favorecen el aumento de peso de los pequeños, como la verdadera obsesión de muchos padres y madres para que el niño coma mucho, convertir la comida en premio o castigo, premiar la buena conducta con golosinas u otros alimentos calóricos, festejar los acontecimientos de la vida del niño con "comida basura", permitir el consumo casi diario de dulces y recurrir con frecuencia a la preparación de platos precocinados por la falta de tiempo.

# obesidad y ejercicio físico

---

## Posibles complicaciones de la obesidad infantil

### *Problemas físicos precoces*

- Diabetes de tipo II, pubertad precoz, apnea del sueño, trastornos hepáticos, hipertensión, desarreglos de los lípidos en sangre (triglicéridos y colesterol), alteraciones arteriales, cálculos biliares y pies planos.

### *Problemas psicológicos precoces*

- Imagen negativa de uno mismo, baja autoestima y estigma social.
- Mayor riesgo de obesidad adulta.

### *Problemas físicos, sociales y psicológicos que conlleva*

- Aparición precoz de trastornos cardiovasculares y síndrome metabólico.

Fuente: Ebbeling et al., Lancet 2002.





# Causas

---

## Algunas ideas sobre el tratamiento

Es fundamental que tanto los padres, desde el hogar, como los educadores, en el comedor escolar, modifiquen los hábitos alimentarios de los más jóvenes mediante dietas equilibradas.

Algunos aspectos “clave” sobre los que se debe incidir para conseguir hábitos alimentarios saludables son:

- Un buen desayuno. Es la primera comida del día con mayor incidencia sobre el rendimiento escolar.
- Desarrollar el gusto por las verduras y las frutas. Para ello se sugiere mezclar pequeñas cantidades de verduras con diferentes condimentos que disimulen su presencia: ensalada de colores (pasta, tomate, maíz,...), croquetas de pescado con tomate y zanahoria rayada, la pizza con vegetales, tortilla de espinacas...
- Evitar que piquen entre horas. Hay que distribuir los alimentos durante el día de manera racional.
- Es conveniente acostumbrarles a masticar despacio.
- Se debe impulsar la práctica de actividad física (los niños españoles pasan una media de 2 horas y media viendo la TV, a lo que se suma el tiempo que dedican a jugar con videojuegos o conectados a internet).

Cuando en la familia existe uno o varios miembros con obesidad o con enfermedades cardiovasculares se puede considerar necesario plantearse programas de detección e intervención temprana en edades escolares mediante la visita al pediatra, que será capaz de detectar precozmente a los niños con problemas de sobrepeso, y en casa, donde es importante llevar un hábito de alimentación adecuado y proporcional a cada edad.

## ¿ Dónde conseguir más información?

- [www.coolfoodplanet.org/spa/home.htm](http://www.coolfoodplanet.org/spa/home.htm)
- [www.msc.es/campanas/campanas06/obesidadInfant3.htm](http://www.msc.es/campanas/campanas06/obesidadInfant3.htm)
- [www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad\\_fisica.htm](http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm)



Beatriz de Bobadilla 14,  
28040 Madrid  
Telf.: 91 563 44 11  
defensor@defensordelmenor.org  
www.defensordelmenor.org



 **Defensor del Menor**  
en la Comunidad de Madrid



www.obrasocialcajamadrid.es  
902 131 360