

¿Qué es la obesidad?

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una situación cada vez más común que afecta aproximadamente a uno de cada cinco niños en todo el mundo. La obesidad infantil predice el estado de peso futuro y está asociada con un mayor riesgo de problemas de salud.

¿Cómo se define la obesidad?

El índice de masa corporal (IMC) es un cálculo basado en la estatura y el peso del niño. El IMC se representa en una gráfica estandarizada según la edad y el género del niño. Según la posición del IMC en la gráfica, el estado de peso puede clasificarse como bajo peso, dentro de los límites normales o sobrepeso.

La obesidad se categoriza en 3 clases según el valor del IMC en las curvas de crecimiento específicas por edad y sexo:

Un IMC en o por encima del percentil 95 se considera obesidad.

Obesidad severa: IMC > 120% del percentil 95.

Obesidad clase 2: IMC >120% y <140% del percentil 95.

Obesidad clase 3: IMC >140% del percentil 95.

¿Qué ocurre si la obesidad persiste o empeora?

Los niños con obesidad tienen mayor riesgo de desarrollar otras condiciones tales como:

- Diabetes tipo 2 (azúcar alta en la sangre)
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol alto (exceso de grasa en la sangre)
- Enfermedad del hígado graso (exceso de grasa en el hígado que puede causar disfunción hepática)
- Apnea obstructiva del sueño (dificultad para respirar mientras duerme que afecta la atención durante el día)
- Deficiencia de vitamina D
- Pubertad temprana (especialmente en niñas) y edad ósea avanzada
- Síndrome de ovario poliquístico (en niñas)
- Dolor en las articulaciones (especialmente en caderas y rodillas)
- Problemas de comportamiento/salud mental

Estos problemas pueden comenzar en la infancia y continuar en la adultez. Estudios han demostrado que los niños con obesidad suelen seguir siendo obesos en la edad adulta. Algunos médicos solicitan análisis de sangre en ayunas y muestras de orina para verificar niveles altos de glucosa y colesterol. También pueden solicitar pruebas para evaluar la función hepática, el estado puberal y los niveles de vitamina D.

¿Qué causa la obesidad?

La obesidad puede deberse al consumo excesivo de alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes, junto con actividad física limitada. Factores socioeconómicos como el acceso reducido a alimentos saludables, pocas oportunidades para hacer ejercicio, y demasiado tiempo frente a pantallas (TV, computadoras, videojuegos) pueden influir. La falta de conocimiento sobre alimentos saludables y la importancia de la actividad física también contribuyen.

En casos raros, variantes genéticas hereditarias pueden causar obesidad monogénica (obesidad de causa genética), que suele manifestarse en la infancia temprana. Algunos medicamentos como los esteroides y ciertos antidepresivos/ansiolíticos están asociados con aumento del apetito y obesidad. Raramente, problemas hormonales causan obesidad; estos pacientes suelen tener un problemas del crecimiento.

¿Cómo se trata la obesidad?

El tratamiento inicial y más importante se enfoca en la educación sobre como escoger alimentos saludables y hacer actividad física regular. Los planes de tratamiento incluyen recomendaciones para cambiar hábitos alimenticios y de ejercicio. Una dieta saludable incluye:

- Variedad de verduras y frutas
- Granos integrales (cebada, bulgur, quinoa, pan integral, etc.)
- Proteínas magras (pescado, pollo sin piel, frijoles, nueces, etc.)
- Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa (leche, yogur, queso)

Las bebidas azucaradas como jugos, refrescos, té dulce, leche con chocolate o fresa deben limitarse o evitarse. También se debe limitar el consumo de carbohidratos (papas fritas, galletas, pasteles, dulces).

El contenido energético de los alimentos se expresa en calorías por porción. Para la mayoría, reducir la ingesta calórica diaria es clave. Las porciones medidas son esenciales. Un nutricionista puede enseñarle a usted y a su hijo sobre alimentación saludable y puede diseñar un plan personalizado.

Aunque existen muchas dietas, suplementos y herramientas en redes sociales e internet, no todas son seguras para niños ni funcionan para todos.

El ejercicio es esencial para la salud y puede ayudar a perder peso. Los niños de 3 a 5 años deben estar activos a través del día. Los de 6 a 17 años deben realizar actividad moderada a intensa al menos 60 minutos diarios. Sin cambios en la alimentación, el ejercicio por sí solo no suele generar mucha pérdida de peso.

Estrategias adicionales para mejorar hábitos alimenticios y actividad física:

Cuidadores como modelos a seguir: Si usted come sano y se mantiene activo, su hijo probablemente adoptará esos hábitos.

Ambiente alimenticio positivo: Tenga frutas, verduras y alimentos nutritivos disponibles. Evite tener bocadillos poco saludables en casa.

Comidas y refrigerios estructurados: Fomente 3 comidas al día y 2 refrigerios saludables. Evite saltarse comidas o comer constantemente.

Involucre a su hijo en las compras y preparación de alimentos.

Minimice el consumo de comida rápida o para llevar.

Limite el tiempo frente a pantallas y evite comer mientras se usan.

Compartan al menos una comida familiar al día.

No use la comida como recompensa o castigo.

Haga que la actividad física sea divertida.

Fomente buenos hábitos de sueño: Los niños necesitan entre 9 y 11 horas de sueño por noche. Apague las pantallas al menos 30–60 minutos antes de dormir.

¿Y el estigma o el acoso?

Lamentablemente, algunos niños y adolescentes son acosados por su peso por compañeros, maestros o entrenadores. Esto puede causar baja autoestima, aislamiento, aumento de peso y mala calidad de vida. El apoyo de los padres y un estilo de vida saludable son esenciales. Algunos niños se benefician de consejería individualizada.

¿Y los medicamentos?

Aunque la dieta y el ejercicio ayudan, algunos niños no logran perder peso. En estos casos, se pueden añadir medicamentos al tratamiento. El uso de medicamentos está limitado a niños mayores de 12 años. Actualmente, orlistat, liraglutida, semaglutida y fentermina/topiramato están aprobados por la FDA para niños mayores de 12 años. Estos medicamentos tienen efectos secundarios y deben usarse junto con intervenciones de estilo de vida saludable.

¿Y la cirugía bariátrica?

La cirugía para pérdida de peso funciona en algunos adultos y adolescentes con obesidad severa. La Academia Americana de Pediatría sugiere considerar esta cirugía en niños mayores de 12 años con obesidad clase 2 y una comorbilidad (diabetes, hígado graso, hipertensión, dislipidemia o apnea del sueño) o con obesidad clase 3. Sin embargo, pueden surgir complicaciones como recurrencia de la obesidad, deficiencias de micronutrientes/vitaminas y problemas de vesícula.

Conclusiones

Elegir alimentos saludables, controlar las porciones, hacer ejercicio regularmente, reducir el tiempo frente a pantallas y mantener buenos hábitos de sueño son claves para lograr un IMC saludable. Hable con el médico de su hijo sobre sus inquietudes. Un enfoque multidisciplinario que incluya al médico de atención primaria, nutricionista, psicólogo/trabajador social y endocrinólogo es beneficioso, especialmente en casos de obesidad severa.

Acá puede encontrar más información para niños de diferentes edades y en diferentes estados de crecimiento.

<https://www.cdc.gov/nutrition/index.html> o <https://www.aap.org/en/patient-care/institute-for-healthy-childhood-weight/>

Copyright © 2025 Pediatric Endocrine Society. The information provided by the Pediatric Endocrine Society (PES) is for educational purposes only and is not intended to replace professional medical advice, diagnosis, or treatment. Patients should always seek the advice of their physician or other qualified healthcare provider with any questions regarding a medical condition or treatment. Clinicians should use their independent clinical judgment in the context of individual patient circumstances. The PES does not endorse any specific tests, products, or treatment protocols mentioned in these materials.