

Sobrepeso – Obesidad Infantil

- Definición según IMC:

Tienen sobrepeso los chicos que están por encima del percentil 85 de peso. Si pasan del percentil 95 se considera que son obesos.

IMC - Edad

Bajo Peso	IMC por edad < 5 percentil
Normal	IMC por edad < 5 percentil a < 85 percentil
Con riesgo de sobrepeso	IMC por edad < 85 percentil a < 95 percentil
Sobrepeso	IMC por edad \geq 95 percentil

Prevalencia de Obesidad en una Población Pediátrica 2003

- 806 (66.6 %) Mujeres
- 14 – 16 años
- IMC (*International Task Force - Obesity*)
- 18.8 % Sobrepeso
- 5.4 % Obesidad
- 483 (37.4 %) Varones
- 12 – 14 años
- IMC
- 24.1 % Sobrepeso
- 7.9 % Obesidad

Kovalsky I., Bay L., Rausch Herscovici C. Y Berner E. Arch. Argent. Pediatr. 2003; 101 (6)

Percentilos CC (cm) Niñas*

Edad-años	3	10	25	50	75	90	95
6	43,62	47	52	55	58	63	65,65
7	44,23	48,1	52	56,5	61	66,9	71,9
8	50,71	52,7	56	59	66	73,3	78
9	50	52,9	56	61	66	73,1	75
10	52,44	55,8	59	65	73	82	86,6
11	55	57,6	61	66	70	79	83
12	54	59	63	67	74	82	85
13	56,5	60	63,5	70	74,5	83	88,5

Percentilos CC (cm) Niños*

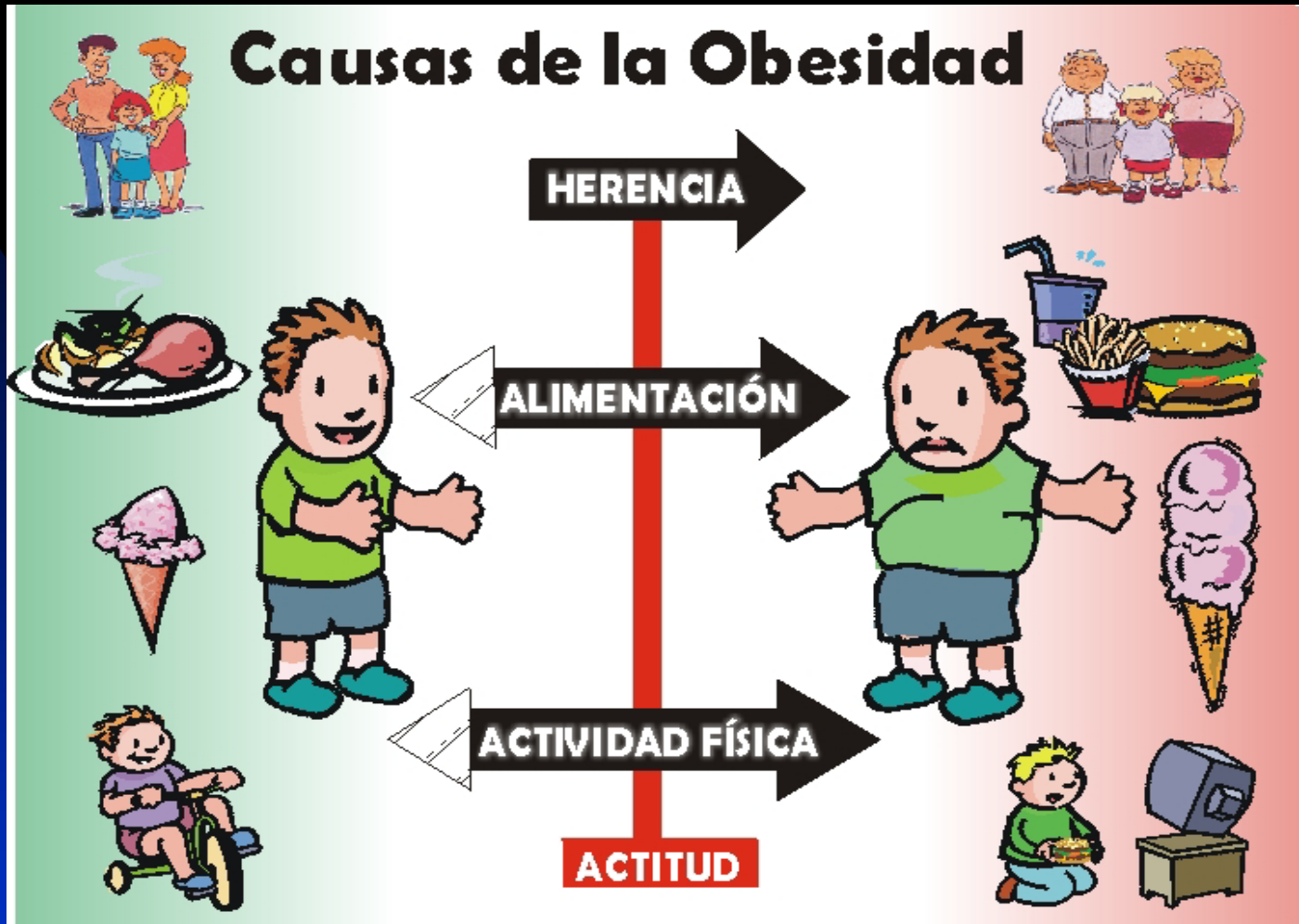
Edad - años	3	10	25	50	75	90	95
6	43,84	49	51	54	59	63	68,2
7	46,58	51	54,5	58	63	67,8	72,7
8	49	53	55	59	65	74	77,85
9	49,32	54	57	61	68	74,8	81
10	53,47	56	59	64	71	81	89
11	54	58,8	62	66	75	86,2	90
12	57	60	63	68	75	84	88,35
13	57,05	61	65,25	69	77,25	89	97,25

Relación IMC - Edad – Percentilo

Edad	IMC	Percentil
2 años	19.3	95th
4 años	17.8	95th
9 años	21.0	95th
13 años	25.1	95th

*Centers for Disease Control and Prevention. BMI for Children and Teens (boy)⁶

Causas de la Obesidad



Factores Intrínsecos

- La obesidad puede manifestarse a cualquier edad.
 - Aparece más frecuentemente durante el primer año de vida y a los 5-6 años.
- Ser mujer predispone a tener mayor cantidad de grasa, incluso antes de la pubertad. Las niñas tienen un 10-15% más de grasa que los niños.

Verón S. - Clínica de Nutrición y Salud Dr. A. Cormillot

Factores Intrínsecos

- La obesidad es una enfermedad que afecta más frecuentemente a la raza blanca.

Herencia:

- Ambos padres obesos: 80% de posibilidad de hijos obesos.
- Padre o madre obeso: 40% de posibilidad de hijos obesos.
- Padre y madre no obesos: 10% de posibilidad de hijos obesos.

Factores Extrínsecos Familia - Red

- Nivel Social - Nivel Económico – Nivel Educativo
- Concepción de la obesidad.
- Hábitos alimentarios.
- Nivel de conocimientos específicos de los padres.
- Modelos Sociales y Familiares.
- Aspectos psicológicos.

Padres: Principales cuidadores de la salud

- La mayoría de los estudios demuestran que son un importante agente en el cambio de conductas en obesidad.
- Son la principal fuente de motivación.
- Pueden actuar como modelos.
- Pocos programas están apuntando a la familia en general.

*Risks & consequences of childhood & adolescent obesity. Must A, Strauss RS.
Int J Obesity Rel Met Dis 1999;23 2-11

Factores Extrínsecos

- Actividad física: aprox. el 90% de los casos de obesidad se producen por ↑ de la ingesta calórica que no se corresponde con las necesidades energéticas para la actividades habituales.
- Programas escolares de actividad física inadecuados.
- Actividades físicas planificadas para niños NO obesos.

Barreras para hacer actividad física

Físicas

- Dolor
- Fatiga
- Inhabilidad
- Enfermedad
- Discapacidad

Psicosociales

- Vergüenza
- Deseo de perfeccionismo
- Alto nivel de exigencia
- Pereza
- Burla
- Displacer

Recomendaciones de Actividad Física Basadas en la Evidencia

- Nivel inicial:

Actividades con movimientos globales (saltar – tirar – correr – escalar)

- 6 – 9 años:

Actividades más específicas y complejas (juego – deporte – recreación)

- 10- 14 años:

Deportes organizados – Desarrollo de habilidades sociales

- 15 – 18 años:

Actividades más estructuradas, perfeccionamiento de habilidades.

Recomendaciones de Actividad Física Basadas en la Evidencia

Jóvenes Físicamente Inactivos :

- Meta a alcanzar \Rightarrow 60' AF x día.
- Incrementar la AF un 10 % cada mes.
- Avanzar muy rápido es contraproducente y puede llevar a lesiones y abandono.

Recomendaciones de Actividad Física Basadas en la Evidencia

Jóvenes físicamente inactivos deberían realizar AF, 60 ' de Intensidad Moderada a Vigorosa en forma :

- Apropiaada.
- Divertida.
- Que involucre una gran variedad de actividades.

Recomendaciones de Actividad Física Basadas en la Evidencia

INTENSIDAD

- 5 a 8 Mets (moderado a vigoroso) Ej. actividades aire libre, enérgicas, (andar en bici, caminar, etc.). ↑ beneficios en salud.

DURACION

- 60' x día ⇒ no necesariamente juntos. Intermittencia.

FRECUENCIA

- Diaria

Estrategias en Actividad Física Inicial desde Historial Médico, Edad y Peso

Nivel	Edad	Actividad Física Propuesta
Peso normal Padres obesos	≤ 6	Sostén familiar, educación física, juego libre, ↓TV, compartir con los padres.
Percentil > 85 BMI	7-18	Act. programadas para ↓ peso, juego libre, fitness, ↓TV, entrenar con los padres.
Percentil > 95 BMI	7-18	Alternar act. de resistencia card / muscular, juego libre, ↓TV, entrenamiento con los padres.
Percentil > 99 BMI	7-18	No actividades con sobrecarga, juego libre, ↓TV, actividad física con los padres. (Es requerida la supervisión médica)

Conclusiones

Un niño con sobrepeso u obesidad necesita:

- 30' de Actividad Física, todos los días, especialmente actividades cardiovasculares.
- Cambiar su estilo de vida y modificar hábitos: 30' de AF no aportan un gran gasto calórico, pero si contribuyen modificar el sedentarismo.
- Objetivos a corto plazo y metas a largo plazo, requisito indispensable en los cambios en la conducta alimentaria y de movimiento.

Conclusiones

- Un plan de AF específico para el descenso de peso requiere de diferentes estrategias para lograr el éxito.
- Los programas de AF dirigidos a niños con sobrepeso son exitosos cuando incorporan elementos o recursos que los niños disfrutan, por ejemplo, el baile, el juego, etc. no impuestos sino desplegados en un entorno amigable.