



## Revisión de la obesidad en niños

### Obesity review in children

Angélica Jiménez Almanza

Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM  
ajimenezalmz@gmail.com

10.22201/fesz.20075502e.2023.13.49.87650

#### Resumen

En la actualidad la obesidad infantil es una afección de salud considerada como grave, la cual afecta a niños y adolescentes, la gravedad es debido a que el sobrepeso y la obesidad provoca en los infantes la presencia de padecimientos de salud que antes se consideraban problemas únicos en adultos, como lo es la diabetes, la presión arterial alta (hipertensión arterial) y el colesterol elevado. La obesidad infantil también puede generar problemáticas psicológicas, entre las que pueden estar algunas de autoestima, manejo de las emociones, incluso ansiedad. Entre las causas principales del sobrepeso y la obesidad en niñas y niños, se encuentra el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, sin dejar de lado el acceso y consumo a bebidas azucaradas por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos y la disminución de actividad física que realizan los menores. Una de las estrategias que se ha propuesto para la reducción de los índices de obesidad infantil gira en torno a la mejora de la alimentación y los hábitos de actividad física de toda la familia. Con la finalidad de observar las principales características para la prevención y tratamiento de la obesidad infantil, en este trabajo se realiza una revisión de artículos que tratan el tema y los factores asociados.

**Palabras clave:** infantil, obesidad, alimentos, sedentarismo, familia.

#### Abstract

Nowadays, childhood obesity is a health condition considered as serious, which affects children and adolescents, the seriousness is due to the fact that overweight and obesity causes in infants the presence of health conditions that were previously considered problems only in adults, such as diabetes, high blood pressure (hypertension) and high cholesterol. Childhood obesity can also generate psychological problems, including self-esteem, emotional management and even anxiety. Among the main causes of overweight and obesity in children is the consumption of processed foods with high levels of sugar, trans fats and salt, not to mention access to and consumption of sugary drinks due to their wide distribution, low cost and promotion in mass media, and the decrease in physical activity among children. One of the strategies that has been proposed for the reduction of childhood obesity rates revolves around improving the diet and physical activity habits of the whole family. In order to observe the main characteristics for the prevention and treatment of childhood obesity, this paper reviews articles on the subject and the factors associated.

**Keywords:** children, obesity, food, sedentary lifestyle, family.

Recibido el 19 de enero de 2023.  
Aceptado el 27 de marzo de 2023.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Torres-González, E. J., Zamarripa-Jáuregui, R. G., Carrillo-Martínez, J. M., Guerrero-Romero, F. y Martínez-Aguilar, G. (2020). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares. *Gaceta médica de México*, 156(3), 184-187. <https://doi.org/10.24875/gmm.20005642>

En este trabajo los autores destacan a la obesidad infantil como un reto de salud pública. Se presentan diferentes estadísticas de la prevalencia en México, desde el año 1999 hasta el 2012, el sobrepeso y la obesidad en niños escolares se elevó del 25.5 a 32%, por lo que en este trabajo se realiza el análisis de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, específicamente en el estado de Durango, México, para ello se aplicó una encuesta transversal realizada entre enero de 2017 y diciembre de 2018, para 24 600 niños de seis a 11 años, de 138 escuelas del municipio de Durango. Para esta encuesta se implementó el caculo del índice de masa corporal establecidos por la Organización Mundial de la Salud. Como parte de los resultados se obtuvo que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de seis a 11 años del municipio de Durango es más elevada que la reportada en la encuesta nacional por entidad federativa para el año 2016, por lo que se observa la tendencia al incremento conforme aumenta la edad.

Pérez-Herrera, A., y Cruz-López, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 463-469. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2116>

En este trabajo se realizó una revisión bibliográfica de los principales factores asociados a la obesidad en población infantil mexicana, entre los factores destacados se encuentran los factores genéticos, los patrones de alimentación, sedentarismo, además se incluyó el análisis de la microbiota intestinal. Parte de los hallazgos de esta revisión, muestra la descripción de la presencia genes como MC4R, FTO y ADRB1, asociados a la obesidad, y que el polimorfismo PON1-192 incrementa el riesgo de padecer resistencia a la insulina. Cuando se toca el factor alimenticio, se considera que el consumo de ciertos alimentos provoca cambios importantes en la microbiota intestinal que puede contribuir en el desarrollo de la obesidad y la resistencia a la insulina. Por lo que se explica, tanto el sobrepeso como la obesidad, por la transición nutricional que se vive en el país, principalmente por lo que se ha denominado la occidentalización de la dieta, que implica el aumento de la disponibilidad a bajo costo de alimentos procesados, adicionados con altas cantidades de grasa, azúcares y sal, el aumenta en el consumo de comida

rápida y comida preparada fuera de casa, la disminución en el tiempo disponible para la preparación de alimentos y el consumo de los mismos, mayor tiempo de exposición a publicidad sobre alimentos industrializados y de productos que aparentemente facilitan las tareas cotidianas, lo que contribuye a la disminución del gasto energético, en los individuos, provocando un impacto en la actividad física de la población en general. Por lo que se propone la variación en el tratamiento de este padecimiento con la finalidad de reforzar temas sobre nutrición y alimentación saludable en educación básica, previniendo así el desarrollo de otras patologías en los niños mexicanos.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *Peso saludable: ¡No es una dieta, es un estilo de vida!*, Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/acerca\\_indice\\_masa\\_corporal\\_ninos\\_adolescentes.html#sobrepeso-u-obesidad](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html#sobrepeso-u-obesidad)

En este artículo se realiza un abordaje de los cálculos del IMC para niños y adolescentes, especialmente ya que el peso y la estatura cambian durante el crecimiento y el desarrollo de los infantes, al igual que su relación con la grasa corporal, por lo que el IMC de un niño debe interpretarse en relación con otros niños del mismo sexo y edad. Se presentan las tablas de percentil por edad que se sugieren ser utilizadas para el trabajo diagnóstico con niñas y niños de hasta 12 años de edad. Para después dar paso a la descripción de los rangos de peso saludables para esta población y los beneficios de tener un diagnóstico adecuado y una intervención apropiada si es el caso de presentar sobrepeso y obesidad, con la finalidad de contribuir al bienestar del menor y la formación de hábitos saludables para un desarrollo optimo.

Ortega, R. M., Jiménez-Ortega, A. I., Martínez-García, R. M., Aguilar-Aguilar, E. y Lozano-Estevan, M. C. (2022). La obesidad infantil como prioridad sanitaria. Pautas en la mejora del control de peso. *Nutrición Hospitalaria*, 39(spe3), 35-38. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04308>

En este trabajo los autores se dieron a la tarea de delimitar las problemáticas derivadas de la obesidad infantil, esto es debido al elevado porcentaje de niños que la padecen y por ser el origen de diversas enfermedades para el presente y el futuro de quien la padece, considerando entonces que es un riesgo para la calidad de vida. Establecen

como propuesta para el tratamiento adecuado de esta problemática el análisis de los factores que se asocian con el exceso de peso en la infancia para poder actuar sobre ellos y poder frenar la tendencia de aumento que se tiene en los últimos años en esta población. Diversos aspectos sociodemográficos, así como la inactividad y el sedentarismo de los niños, son factores que se asocian con un mayor riesgo de padecer obesidad y adiposidad central. Se destaca que el consumo de alimentos puede ser mejorado, esto con cambios como la disminución en el consumo de azúcar, grasa, sodio y el aumento del consumo de frutas, verduras, cereales integrales, pescado y lácteos, se asocia con menor padecimiento de obesidad y obesidad central en los niños.

Guadamuz Delgado, J., Miranda Saavedra, M., y Mora Miranda, N. (2021). Sobrepeso y obesidad infantil. *Revista Médica Sinergia*, 6(11), e730. <https://doi.org/10.31434/rms.v6i11.730>

Guadamuz y colaboradores (2021), realizan en este escrito la propuesta de a evaluación clínica de la obesidad infantil, en la que destaca como principales componentes la historia clínica que contiene aspectos relacionados a los antecedentes personales patológicos y los antecedentes familiares de importancia, cuanta también con un examen físico completo por sistemas, con la finalidad de realizar una identificación del tiempo de presencia de esta enfermedad, por las consecuencias en el paciente siendo adulto y las comorbilidades de diferentes etiologías. Al referirse al tratamiento pediátrico, se dirige la atención a la implementación como última opción de fármacos, únicamente cuando se agoten otras medidas igualmente importantes y con mínimos secundarios, así como la ejecución de dietas nutricionales apropiadas al paciente, actividad física y la terapia de grupo en compañía de psicólogos, para aminorar los posibles efectos del acoso psicológico y físico por parte de otros niños.

Rodríguez-Hernández, G. J. (2022). *Obesidad en niños y adolescentes en México*. Alimentación para la salud. <https://alimentacionysalud.unam.mx/obesidad-en-ninos-y-adolescentes-en-mexico/>

En este trabajo el autor de da a la tarea de plantear una breve explicación sobre la presencia de la obesidad, considerando que se presenta cuando existe una mayor ingesta de energía, dicha energía proveniente de los

alimentos y bebidas del sujeto, y que está es mayor en relación con el gasto, ya sea por actividad física o incluso por las funciones propias del organismo. Menciona las diversas enfermedades que se asocian a la obesidad y como está puede impactar también en el padecimiento de trastornos psicológicos. Aun cuando el sobrepeso y la obesidad, impactan en todos los grupos de edad, se considera a la población infantil como la más vulnerable y por ello se describen también algunas estrategias para la prevención, como lo son: el fomento de la lactancia materna exclusiva, evitar el consumo de productos industrializados, dar preferencia al consumo de agua natural en lugar refresco y bebidas azucaradas y una vida activa de alimentos 30 minutos de actividad física por día, estas recomendaciones no solo manejadas en un marco de obligación si no de estilo de vida y acciones para toda la familia.

## Referencias

- Guadamuz-Delgado, J., Miranda-Saavedra, M., y Mora-Miranda, N. (2021). Sobrepeso y obesidad infantil. *Revista Médica Sinergia*, 6(11), e730. <https://doi.org/10.31434/rms.v6i11.730>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *Peso saludable: ¡No es una dieta, es un estilo de vida!, Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes*. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/acerca\\_indice\\_masa\\_corporal\\_ninos\\_adolescentes.html#sobrepeso-u-obesidad](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html#sobrepeso-u-obesidad)
- Ortega, R. M., Jiménez-Ortega, A. I., Martínez-García, R. M., Aguilar-Aguilar, E. y Lozano-Estevan, M. C. (2022). La obesidad infantil como prioridad sanitaria. Pautas en la mejora del control de peso. *Nutrición Hospitalaria*, 39(spe3), 35-38. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04308>
- Pérez-Herrera, A., y Cruz-López, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 463-469. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2116>
- Rodríguez-Hernández, G. J. (2022). *Obesidad en niños y adolescentes en México*. Alimentación para la salud. <https://alimentacionysalud.unam.mx/obesidad-en-ninos-y-adolescentes-en-mexico/>
- Torres-González, E. J., Zamarripa-Jáuregui, R. G., Carrillo-Martínez, J. M., Guerrero-Romero, F. y Martínez-Aguilar, G. (2020). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares. *Gaceta médica de México*, 156(3), 184-187. <https://doi.org/10.24875/gmm.20005642>