

¿Gorditos o enfermos?

La obesidad en niños y adolescentes

Beatriz Y. Salazar Vázquez • Miguel A. Salazar Vázquez • Ruy Pérez Tamayo



BEATRIZ Y. SALAZAR VÁZQUEZ, doctora en ciencias, es catedrática de la Facultad de Odontología de la Universidad Juárez del estado de Durango e investigadora de la Universidad de California en San Diego y de la Facultad de Medicina de la UNAM, donde se ocupa de diabetes, obesidad e hipertensión.

MIGUEL A. SALAZAR VÁZQUEZ, doctor en ciencias, es pediatra y se desempeña en el Hospital General de Zona Núm. 1 en Durango, así como en la Universidad Juárez del estado de Durango y en la Universidad de California en San Diego.

RUY PÉREZ TAMAYO estudió medicina y se especializó en patología. Actualmente es profesor emérito y jefe del Departamento de Medicina Experimental de la UNAM en el Hospital General de México. Obtuvo el Premio Nacional de Ciencias y Artes en 1974 y es miembro de la Academia Mexicana de la Lengua y de El Colegio Nacional.

¿Gorditos o enfermos?

Primera edición, 2015
Primera edición electrónica, 2015

Salazar Vázquez, Beatriz Y., Miguel A. Salazar Vázquez y
Ruy Pérez Tamayo

¿Gorditos o enfermos? La obesidad en niños y adolescentes / Beatriz Y. Salazar Vázquez,
Miguel A. Salazar Vázquez, Ruy Pérez Tamayo. – México : FCE, El Colegio Nacional, 2015

82 p. : ilus. ; 23 × 17 cm – (Colec. Tezontle)

ISBN: 978-607-16-3318-7 (FCE)

ISBN: 978-607-511-149-0 (Instituto Nacional de Salud)

1. Obesidad – Niños y adolescentes 2. Obesidad – Niños y adolescentes – Trata-
miento 3. Nutrición – Niños y adolescentes 4. Obesidad – Políticas públicas I. Salazar
Vázquez, Miguel A., coaut. II. Pérez Tamayo, Ruy, coaut. III. Ser. IV. t.

LC RJ399.C6

Dewey 616.398 S719g

Diseño de portada e interiores: Francisco Ibarra Meza (π)

Investigación iconográfica: Cristina Anguiano y Armando Alvarado

Imagen de portada: Gerardo A. Márquez Lemus

Créditos fotográficos: Shutterstock: pp.: 8, 9 (sup.), 10, 11 (sup.), 12 (sup.), 14, 15, 16, 19 (sup.), 20, 21,
22 (sup.), 23 (sup.), 25, 26, 30, 31, 32, 33, 36 (inf.), 38, 39, 43 (izq.), 45, 52, 55, 57, 58, 59 (der.), 61 (sup.),
62 (inf. der.), 63 (sup. izq.), 67, 73, 74, 75. Photostock: pp.: 12 (inf.), 24 (sup.), 24 (inf.), 35, 43 (der.), 69.

Wikimedia commons: pp.: 22, 25, 56.

Créditos de ilustraciones: Rubén Feria, pp.: 11 (inf.), 19 (inf.), 36 (sup.), 47, 50, 56 (inf.), 59 (izq.), 60, 61, 62,
63, 70, 77. Armando Alvarado: pp.: 23, 28. Ana Viniestra, © El Colegio Nacional: p. 65.

D. R. © 2015, El Colegio Nacional

Luis González Obregón, 23; 06020 México, D. F.

Comentarios: publicaciones@colnal.mx; www.colnal.mx

Tel. (55) 5702-1779

D. R. © 2015, Instituto Nacional de Salud Pública

Universidad 655; 62100 Cuernavaca Morelos

Comentarios: spm@insp.mx; www.insp.mx

Tel.: (777) 329-3000

D. R. © 2015, Fondo de Cultura Económica

Carretera Picacho-Ajusco, 227; 14738 México, D. F.

Empresa certificada ISO 9001:2008

www.fondodeculturaeconomica.com

Tel. (55) 5227-4672; fax (55) 5227-4694

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, sea cual fuere
el medio, sin la anuencia por escrito del titular de los derechos.

ISBN 978-607-16-3318-7 (FCE)

ISBN 978-607-511-149-0 (Instituto Nacional de Salud)

ISBN 978-607-16-3436-8 (PDF)

Hecho en México • *Made in Mexico*

¿Gorditos o enfermos?

La obesidad en niños y adolescentes

Beatriz Y. Salazar Vázquez
Miguel A. Salazar Vázquez
Ruy Pérez Tamayo



Contenido

1. Introducción	6
2. Qué es y cómo se mide la obesidad en niños y adolescentes	8
3. Las causas del sobrepeso y la obesidad	12
4. Breve historia de la obesidad	18
5. ¿Es la obesidad una enfermedad?	22
6. La epidemia mundial y nacional de obesidad	28
7. Valoración del crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente	32
8. La obesidad y el embarazo en las adolescentes	38
9. Recomendaciones básicas de nutrición para los adolescentes	40
10. Peligros y complicaciones de la obesidad en niños y adolescentes	46
11. Tratamientos usados en niños y adolescentes con obesidad	66
12. Cómo prevenir y combatir el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes: “Buenas costumbres para un futuro saludable”	72
13. Conclusiones y recomendaciones	80
14. Lecturas recomendadas	82

1. Introducción

Este libro pretende ser un instrumento práctico y de consulta para prevenir o, en su caso, combatir el sobrepeso y la obesidad desde edades tempranas. En años recientes, por diferentes razones, cada vez más niños y jóvenes alcanzan peso excesivo no saludable; las causas más citadas son el tipo y la cantidad de alimentos que ingieren y la inactividad física. Otras causas menos comunes son trastornos hormonales, disfunción de ciertos órganos que participan en el aprovechamiento de los alimentos y factores hereditarios.

No es raro que varias de estas causas actúen juntas, sobre todo en familias con problemas de control de peso; los niños cuyos hermanos, padres y otros parientes tienen sobrepeso corren mayor riesgo de padecerlo, no sólo por el factor hereditario sino también porque comparten los mismos hábitos alimentarios y de actividad física.

Las costumbres personales se adquieren sobre todo de los tres a los siete años de edad; la mayoría de ellas se aprenden por imitación, primero en el hogar y después en la escuela. En esos ambientes los niños van moldeando su desarrollo, que también está condicionado por las circunstancias sociales, económicas y culturales del medio en el que crecen. Varios grupos de investigadores, tanto nacionales como internacionales, interesados en el problema de la obesidad infantil se han reunido para señalar políticas de salud pública y han recomendado medidas generales muy útiles, pero a veces no toman en cuenta la realidad de cada país.

Un ejemplo reciente es el documento “Legislación, regulación y políticas públicas para detener la obesidad y promover la alimentación saludable en los niños de Latinoamérica”,¹ en el que se propone:

Garantizar el acceso a agua potable gratuita y disponibilidad de alimentos mínimamente o no procesados (como verdura o frutas) preferentemente de producción local, y comidas saludables y nutritivas de baja densidad

¹ Surgido de la reunión convocada por el Instituto Nacional de Salud Pública, de México, el Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos, de Chile, y la Escuela de Salud Pública de la Universidad de São Paulo, de Brasil, con participación de la Organización Panamericana de Salud y la Presidencia del Parlamento Latinoamericano, realizada del 25 al 26 de noviembre de 2012 en la Ciudad de México.



Figura 1
Familia con problemas
de control de peso.

energética, con control de tamaños de porción y con restricciones en sal o sodio, azúcares, grasas saturadas y trans, apegadas a las recomendaciones de la Estrategia Global de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Desde la primera frase aparece uno de los problemas ancestrales de nuestro país, pues México es una de las naciones con mayores dificultades de acceso al agua potable. Además, cada uno de los puntos siguientes depende sobre todo de acciones gubernamentales que difícilmente pueden llevarse a cabo, pues afectan no sólo la estructura social sino intereses comerciales poco sensibles al argumento del beneficio de la salud de la población. Respecto esto último el documento señala: “Restringir la disponibilidad, venta y publicidad de bebidas azucaradas y productos industrializados altos en densidad energética, azúcares, sodio, grasas —saturadas y trans— y energía”. En cambio, el documento también recomienda “incluir en la educación escolar la formación nutricional y el conocimiento de las tradiciones agrícolas y culinarias”.

En este ámbito puede intervenir de manera oportuna con una participación basada en la realidad de nuestro país, que no afecte intereses económicos y con una corresponsabilidad compartida por los niños y los jóvenes, los padres de familia y los maestros. La finalidad de este libro es contribuir a educarnos a todos en la naturaleza del problema del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes, y presentar una forma sencilla y práctica de enfrentarnos a él.

2. Qué es y cómo se mide la obesidad en niños y adolescentes

Los niños y los adolescentes cambian constantemente de peso y estatura, por lo que no es fácil darse cuenta si se encuentran en un peso adecuado. La apreciación en los cambios de crecimiento fue muy subjetiva hasta hace pocos años, pues se pensaba que los niños crecían de manera diferente dependiendo de su lugar de origen, alimentación y carga genética; sin embargo, estudios científicos demostraron que todos los niños pueden alcanzar estatura, peso y grado de desarrollo similares si se les proporciona buena alimentación, atención adecuada a su salud y un entorno social saludable.



Figura 2
El desarrollo de los niños depende de un ambiente saludable.

El crecimiento normal y el índice de masa corporal (IMC)

La manera como se evalúa el crecimiento normal de 0 a 18 años de edad es por medio de las curvas de crecimiento establecidas por la Organización Mundial de la Salud, que toma en cuenta la edad, la estatura y el género.

El cálculo es sencillo: se comienza por valorar el índice de masa corporal (IMC), que consiste en dividir el peso corporal en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado, o sea:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m}^2\text{)}}$$

Los niños crecen a velocidades diferentes: en un solo salón de clases podemos ver que algunos son altos y otros bajos, y que tie-