

Obesidad infantil: Perdiendo la batalla

En este informe,
cómo enfrentar la
otra epidemia de la
que nadie habla

La pandemia del COVID-19 trajo consigo un problema adicional: el retraso en la lucha contra la obesidad.



El investigador alemán Maximilian Andreas Storz, advierte en un papel de trabajo publicado en octubre del 2020 que "la pandemia del COVID-19 agravará la epidemia de la obesidad infantil y conducirá a un aumento significativo de peso en los niños en edad escolar, mediante la creación de un en-

torno obesogénico sin precedentes.", Storz se refiere a los factores psicosociales como la fuerza impulsora detrás de esta preocupación.

Ya los números eran preocupantes puesto que la obesidad es un desafío de salud pública global cuya incidencia ha aumentado

en todo el mundo a niveles de pandemia, durante las últimas cinco décadas. Sin embargo no se le ha dado ese tratamiento, lamentablemente. En el mundo, "hay más de 600 millones de personas obesas y otros dos mil millones con sobrepeso." Los más vulnerables son precisamente, los niños. ▶

Informe: Covid-19 y sobrepeso

Explica Storz que un niño que a los 5 años tiene sobrepeso, será un adulto obeso. Por ello su llamado a evitar los comportamientos obesogénicos como el sedentarismo: "El aumento del tiempo frente a la pantalla, una mala alimentación y el sueño irregular" son tres de los aspectos que habría que atender con urgencia.

Otros estudios recientes citados por Storz plantean la preocupación de que los cambios en los niveles de actividad física y comportamiento sedentario pudieran arraigarse permanentemente; entre otras razones por el aumento frente a las pantallas, ya sea de una computadora, televisor, tableta o hasta el celular.

"Es razonable suponer que los niños están expuestos a dietas menos favorables durante la cuarentena", dice con acierto el científico alemán. Dadas las restricciones la gran mayoría de las personas tienen acceso limitado a productos frescos y alimentos no procesados. Y precisamente es en esos comestibles altamente procesados y llenos de azúcares donde está el peligro. No son pocas las investigaciones que han asociado "el consumo de dichos alimentos con resultados adversos para la salud, incluida la obesidad y el síndrome metabólico".

Diversos estudios internacionales han coincidido en este hallazgo: la ingesta de papas fritas, y bebidas azucaradas aumentó significativamente durante el encierro.

Pero no todo es negativo. Hay esperanzas. Una de las conclusiones es que en medio de la cuarentena,

los padres tienden a supervisar más la alimentación de sus hijos

los cambios en los niveles de actividad física y comportamiento sedentario pudieran arraigarse permanentemente

Ha habido un retroceso importante y es mucho el camino por recorrer en la batalla de la que nadie quiere hablar, la obesidad infantil.

"Los aspectos psicosociales de la cuarentena, incluidos los factores estresantes nuevos y desconocidos para niños, serán la fuerza impulsora que puedan agravar la epidemia de obesidad infantil."

Factores de cambio

Estos son los factores que van a influir en la ganancia de peso de los niños: "falta de contacto personal con compañeros de clase, amigos y maestros; sentimientos como la frustración y el aburrimiento; posible falta de espacio personal en casa." Storz no descarta que un aumento significativo de la violencia doméstica también contribuya a un entorno obesogénico.

"Una cosa es segura: los niños tienen una capacidad limitada para defenderse y podrían sufrir más aún por la pandemia actual." Hay que hacer todos los esfuerzos necesarios para paliar esta situación y evitar los posibles escenarios con consecuencias terribles en la salud mundial.

