

La obesidad infantil, un problema de salud que demanda urgentes intervenciones educativas.

Childhood obesity, a health problem that demands urgent educational interventions.

Lourdes de Guadalupe Rodríguez Pérez¹ <https://orcid.org/0000-0003-1417-8064>

Luisa Benítez Carrazana² <https://orcid.org/0000-0001-5958-4846>

Sandra Banguela Beuvides¹ <https://orcid.org/0000-0002-1871-2570>

Xenia Mónica Aguiar Santiago¹ <https://orcid.org/0000-0002-3846-1502>

¹ Universidad Central "Marta Abreu de las Villas". Facultad de Ciencias del Deporte. Villa Clara. Cuba.

² Dirección Municipal de Educación de Santa Clara. Villa Clara. Cuba.

* Autor para la correspondencia. Correo electrónico: lorperez@uclv.cu

RESUMEN

La obesidad constituye un problema de salud global que afecta no solo a adultos, sino también a niños y adolescentes, por lo cual se reconoce la necesidad de adaptar los programas de intervención educativa del Ministerio de Educación, en asociación con el Ministerio de Salud Pública, para su adecuación al universo infantil. Se ha demostrado en la práctica que la actividad física es un espacio idóneo para la inclusión educativa de todos los

escolares; se ha pasado del paradigma de la integración al paradigma de la inclusión, donde todos disfrutan de una atención diferenciada según sus carencias. Es propósito de los autores comunicar acerca de una intervención educativa aplicada a niños de 9 años que presentan obesidad y sobrepeso, con acciones que modifican su estilo de vida y educan a la familia para enfrentar este alarmante problema de salud en dicho grupo etario.

DeCS: obesidad infantil; actividad motora; educación y entrenamiento físico, educación médica.

ABSTRACT:

Obesity is a global health problem that affects not only adults and older adults, but also children and adolescents, thus recognizing the need to adapt the educational intervention programs of the Ministry of Education, in partnership with the Ministry of Public Health, to adapt them to the children's universe. It has been demonstrated in practice that physical activity is an ideal space for the educational inclusion of all schoolchildren; we have moved from the paradigm of integration to the paradigm of inclusion, where everyone enjoys differentiated attention according to their needs. It is the authors' purpose to communicate about an educational intervention applied to 9-year-old children with obesity and overweight, with actions that modify their lifestyle and educate the family to face this alarming health problem in this age group.

MeSH: pediatric obesity; motor activity; physical education and training; education, medical.

Recibido: 10/01/2024

Aprobado: 18/02/2024

La obesidad se considera una epidemia y en Cuba, se ha convertido en un problema de salud para el 42 % de la población; de esa cifra, lo más alarmante resulta que el 13 % son

niños.⁽¹⁾ El sobrepeso y la obesidad en la infancia son un problema complejo que necesita atención prioritaria, cuyos factores condicionantes son susceptibles de modificación mediante una acción esencial concertada de salud pública con la cooperación de los sectores involucrados.

Se deben crear entornos de capacitación y motivación en los infantes, familias y comunidades para adoptar decisiones y conductas positivas en relación con una alimentación saludable y la práctica de actividad física. Para ello, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) reitera que se requiere de la participación destacada de los profesionales de la salud y otros campos pertinentes.

En Cuba existen programas nacionales creados por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder) dirigidos a la atención de las enfermedades crónicas no transmisibles desde la actividad física, los que dan respuesta al Programa nacional de prevención, diagnóstico, evaluación y control liderados por el Ministerio de Salud Pública (Minsap).

En este sentido, se reconocen los programas de ejercicios físicos para el tratamiento de pacientes obesos que se aplican en las áreas terapéuticas⁽³⁾ con buenos resultados por su fácil instrumentación, con el objetivo de aumentar el alcance del ejercicio físico dosificado y controlado a este tipo de paciente, pero va dirigido fundamentalmente a adultos y adultos mayores, por lo que se requiere su adaptación para aplicarlos en niños.

Se ha demostrado en la práctica que la actividad física es un espacio idóneo para la inclusión educativa de todos los escolares; se ha pasado del paradigma de la integración, donde los alumnos con o sin discapacidad coincidían en un mismo centro educativo, con la formación a partir de un currículo diferenciado para atender las necesidades específicas, al paradigma de la inclusión, donde las diferencias se toman como una categoría inherente al hecho educativo y que conduce a que todos los alumnos sean formados a partir de un mismo currículo.⁽²⁾

Santa Clara ene-dic.

La obesidad en los niños y adolescentes puede estar relacionada con diversos factores, entre ellos: *binging* (perder la capacidad de parar de comer), falta de ejercicio, historial de obesidad en la familia, enfermedades médicas (problemas endocrinológicos o neurológicos), medicamentos (esteroides y algunos medicamentos psiquiátricos), cambios en la vida que les causan mucho estrés (separaciones, divorcio, mudanzas, fallecimientos de familiares), problemas familiares, baja autoestima, depresión u otros problemas emocionales.

Dentro de la clasificación etiológica de la obesidad se encuentra la asociada a los síndromes dismórficos, con alteraciones genéticas como el de *Bardet-Biedl*, *Laurence-Moon*, *Prader Will*, entre otros. La causa más frecuente es la exógena, por una ingesta mayor de energía que la necesaria, con una dieta no equilibrada asociada a la disminución de la actividad física.⁽³⁾

En cuanto a los factores de riesgo son evidentes los genéticos, las interacciones entre factores biológicos, psicológicos, socioculturales y ambientales. Destaca la actividad sedentaria del tiempo libre, con disponibilidad de entretenimientos como: la televisión, los videos y los videojuegos. Además, con el creciente proceso de urbanización ha habido un decremento en la frecuencia y duración de las actividades físicas cotidianas de los niños, tales como caminar hacia la escuela y realizar los quehaceres del hogar.⁽⁴⁾

Cada día se incrementa el número de escolares con exceso de peso en las aulas, lo que implica rechazo grupal, deficiente rendimiento académico y deserción escolar, al mismo tiempo que colocan al niño o adolescente en riesgo de sufrir insulinoresistencia y con ello, diabetes, hipertensión arterial y otras manifestaciones del síndrome metabólico.^(5,6)

En el contexto cubano, poco se ha avanzado en estudios de base poblacional en escolares, que incorporen de manera integral la evaluación del estado nutricional, la adiposidad abdominal como predictor del riesgo cardiometabólico y que aborden las conductas y patrones de alimentación que permitan intervenciones factibles para transformar el entorno y las pautas obesogénicas.

El enfoque moderno del tratamiento de la obesidad es multidisciplinario e integral, por lo que es importante la aplicación conjunta de medidas higiénico-dietéticas, psicológicas y físicas.⁽⁷⁾

Son pilares fundamentales para su prevención e intervención:

1. Educación para la salud: el obeso debe conocer todo lo relacionado con su enfermedad, lo ayudará a comprender su problema y a erradicarlo adecuadamente.
2. Apoyo psicológico: una gran parte de los obesos son muy ansiosos y esto hace que les dé más apetito; es importante descubrir las motivaciones del paciente para recibir el tratamiento de reducción del peso corporal.
3. Dieta: sin ella no hay reducción del peso. Debe ser hipocalórica, calculada para las 24 horas del día, fraccionada en 6 comidas, individualizada, en dependencia del gusto del paciente y su familia y calculada a razón de 20 calorías por kg de peso ideal.
4. Ejercicio físico: los más recomendables son los aeróbicos, por consumir mayor cantidad de energía y crear menos productos de desechos nocivos al organismo, así como por utilizar como fuente de energía, los carbohidratos y los lípidos. Estos procesos aeróbicos se logran con ejercicios de larga duración, sin ser excesivamente prolongados, con un ritmo lento o medio y la participación de grandes grupos musculares con esfuerzo dinámico. El ejercicio con pesas es un componente importante en el entrenamiento ya que hace aumentar el volumen muscular y esto contribuye a mantener un metabolismo basal elevado.

La Facultad de Cultura Física de la Universidad Central "Marta Abreu de las Villas", desarrolló un programa complementario perteneciente al proyecto institucional "Actividad física adaptada e inclusiva para la calidad de vida de grupos vulnerables", asesorado por integrantes del Ministerio de Salud Pública, para intervenir en cambios del estilo de vida de escolares obesos, institucionalizados en un área de salud de la ciudad de Santa Clara, con acciones educativas que actúan también sobre la familia. Entre las actividades desarrolladas se destacan:

Relacionadas con los niños:

1. Charlas educativas vinculadas a los siguientes temas: educación de los hábitos alimenticios, combinación dieta-ejercicio físico, elevación de la autoestima, uso racional del tiempo en la utilización de medios audiovisuales. Estas charlas fueron realizadas de manera conjunta por los profesionales de la salud y los profesores de Educación Física.
2. Actividades físicas que conllevan al desarrollo de la resistencia aeróbica, principalmente juegos:
 - La carrera en sacos
 - El juego del pañuelo
 - Saltar la suiza al ritmo de una melodía
 - El globo volador
 - Liebres y lobos
 - ¿Qué hora es, señor lobo?
 - Soga y tira
3. Círculos de interés vinculados al conocimiento y la promoción de hábitos alimenticios que desarrollan estilos de vida saludables.

Relacionadas con la familia:

1. Charlas educativas vinculadas a los siguientes temas:
 - Obesidad infantil. Importancia en la salud de nuestros hijos
 - Cómo seleccionar una alimentación saludable
 - La actividad física sistemática y su papel en estilos de vida saludables
 - El uso racional de las tecnologías (máximo: 90 minutos al día)
2. Creación de boletines con consejos a los padres sobre:
 - La alimentación
 - Actividad física y descanso
 - Cómo cambiar hábitos incorrectos
 - Uso racional de las tecnologías
 - El vínculo de los menores a tareas domésticas

La intervención educativa aplicada a niños de 9 años que presentan obesidad y sobrepeso, constituyen acciones que modificarán el estilo de vida de estos, al tiempo que influyen sobre la educación familiar para enfrentar este problema de salud en niños y adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Díaz Sánchez ME, Maldonado G, Suárez Medina R, Varona Pérez P. Nuevos datos sobre el sobrepeso y la obesidad en Cuba. Cuba Salud. [Internet]. IV Convención Internacional de Salud; 17-21 de octubre 2022; La Habana. Disponible en:
<https://convencionosalud.sld.cu/index.php/convencionosalud22/2022/paper/download/2123/945>
2. Monroy AA, Calero Morales S, Fernández Concepción. Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. Rev Cubana Pediatr [Internet]. 2018 [citado 23 /11/2023];90(3): [aprox. 9 p.]. Disponible en:
<http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v90n3/ped16318.pdf>
3. Ministerio de Salud Pública. Obesidad un problema de salud en aumento. [Internet]. La Habana: Minsap; 2022 [citado 23/11/2023]. Disponible en:
<https://salud.msp.gob.cu/obesidad-un-problema-de-salud-en-aumento/>
4. Moreno Aznar LA, Lorenzo Garrido H. Obesidad infantil. Protoc Diagn Ter Pediatr [Internet]. 2023 [citado 23/11/2023];1: [aprox. 8 p.]. Disponible en:
https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/43_obesidad.pdf
5. Organización Mundial de la Salud. Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil. Geneva, Switzerland: OMS; 2016 [citado 21/02/2020]. Disponible en:
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/206450/9789243510064_spa.pdf?sequenc%20e=1
6. NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. Lancet [Internet]. 2016 [citado 21/02/2020]; 387: [aprox. 20 p.]. Disponible en: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2816%2930054-X>

7. González González Y. Manual de actividades terapéuticas para la reducción del peso graso en niños obesos de 8 a 12 años. [Trabajo de Diploma] Universidad de Matanzas: Facultad de Cultura Física; 2019 [citado 21/02/2020]. Disponible en:

<https://rein.umcc.cu/bitstream/handle/123456789/1535/TD19%20Yebsiray.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

8. Ybaceta Menéndez YC, Rodríguez Deschapelles L, Fornaguera Carrera T, González Santos LT, Soria Pérez R. Comportamiento del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes.

Policlínico Docente Héroes del Moncada, 2019. Rev Med Electron. [Internet]. 2021 [citado

23/06/2023]; 43(4): [aprox. 13 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v43n4/1684-1824-rme-43-04-941.pdf>

Declaración de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Revisión bibliográfica y conformación de la teoría sobre la obesidad infantil: Lourdes de Guadalupe Rodríguez Pérez y Luisa Benítez Carrazana

Desarrollo del proyecto y redacción del artículo: Sandra Banguela Beuvides y Xenia Mónica Aguiar Santiago

Este artículo está publicado bajo la licencia [Creative Commons](#)