

## LA OBESIDAD INFANTIL. UN RETO PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA

### Childhood obesity. A challenge for the educational community

Miguel Ángel Manrique Gómez

María Rosa Alhambra Expósito

---

#### RESUMEN

Recientes estudios han revelado que la obesidad y el sobrepeso durante la adultez dependen, entre otros factores, de los hábitos alimenticios adoptados durante la infancia. El progresivo aumento de esta enfermedad en menores y la falta de hábitos nutricionales adecuados nos han llevado a plantearnos esta problemática y a cuáles podrían ser sus posibles soluciones desde la educación infantil y primaria.

#### PALABRAS CLAVE: EDUCACIÓN PARA LA SALUD

#### ABSTRACT

Recent studies have revealed that obesity and overweight during adulthood depend, among other factors, on the eating habits adopted during childhood. The progressive increase of this disease in children and the lack of adequate nutritional habits have led us to consider this problem and what could be its possible solutions from early childhood and primary education.

#### KEYWORDS: EDUCATION FOR HEALTH

---

Citar artículo: MANRIQUE GÓMEZ, M.A. y ALHAMBRA EXPÓSITO, M.R.. (2013). *La obesidad infantil. Un reto para la comunidad educativa*. eco. *Revista Digital de Educación y Formación del profesorado*. n.º 10, CEP de Córdoba.

---

Durante las últimas décadas venimos observando un aumento progresivo de la obesidad infantil y adolescente en nuestro país. Los hábitos alimenticios

inadecuados aprendidos en las casas, promovidos por la publicidad televisiva y arraigados con la comida basura, junto con la falta de ejercicio físico; propician que nuestros niños y niñas tengan una gran prevalencia de sobrepeso.

Según los datos de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S), actualmente existen más de mil millones de personas con sobrepeso; y de éstos, unos trescientos millones padecen obesidad. Según el estudio enKid, estudio transversal realizado sobre una muestra aleatoria de la población española comprendida entre los 2 y los 24 años, la prevalencia de obesidad se estima en un 13,9 % y para el sobrepeso en un 12,4 %; en conjunto sobrepeso y obesidad suponen el 26,3 %. Dentro de la Unión Europea, España ocupa la cuarta posición en cuanto a niños/as con sobrepeso. Así, nos encontramos con que 3 de cada 10 menores presentan uno de estos problemas de salud. Este fenómeno se ha ido incrementando de tal manera, que la O.M.S. la ha catalogado como “epidemia global”.

En la obesidad influyen dos elementos fundamentalmente: herencia genética y ambiente, siendo más importante en la mayoría de los casos éste último. Existen algunas excepciones en las que la genética condiciona la aparición de la obesidad, por ejemplo el déficit de leptina. En el resto de casos, y por tanto en la mayoría, nos encontramos con un ambiente que favorece la sobrealimentación y la mala alimentación y crean unos hábitos alimenticios erróneos en la que el niño/a consume una cantidad de calorías, muy superior a su gasto energético.

Estamos, ante en lo que ya en muchos casos se ha definido como la enfermedad del siglo XXI. Hemos pasado de una sociedad carente de recursos para sobrevivir y para alimentarse de una forma variada y equilibrada, a la sociedad del consumismo, aplicado también a la alimentación. Antaño, la escasez de alimentos propició que nuestros abuelos se alimentaran de un gran plato de legumbres, arroz o patatas, cuando era posible; e incitaban u obligaban a sus hijos a terminar el plato, porque esa era su única fuente de alimentos. Esto se ha transmitido a nuestras generaciones, sin tener en cuenta el momento actual de exceso de comida y sobrealimentación en el que vivimos.

Estudios recientes han demostrado que este aumento de la prevalencia de obesidad y sobrepeso infantil y juvenil se ve reforzada por la disminución de forma marcada de la actividad física que realizan los menores, siendo la práctica de ejercicio y actividad deportiva de las más bajas de Europa. Además, el colectivo de escolares con bajo nivel educativo y procedente de un entorno socio-económico desfavorable se enmarca como un importante grupo de riesgo, es decir, cuanta menor cultura y mayor es la falta de recursos de una familia, mayor es la probabilidad de que los niños sufran sobrepeso u obesidad. Para evitar ese hecho, sería necesario diseñar estrategias de actuación encaminadas a la detección de individuos en riesgo para realizar un abordaje integral del problema.

Como ya hemos comentado, la obesidad afecta directamente tanto a aspectos de salud físicos como psicológicos. Está comprobado que la obesidad

predispone a problemas de salud como diabetes, trastornos metabólicos o aumento del riesgo cardiovascular. Sin embargo, un aspecto menos conocido y que nos compete de forma directa a los docentes es la asociación de esta enfermedad con una baja motivación escolar. Un estudio reciente pone de manifiesto que los adolescentes con sobrepeso u obesidad están más desmotivados, circunstancia que afecta a facetas muy importantes de su vida como son el rendimiento escolar y su relación con el entorno. Además, esta falta de adaptación suele verse incrementada por el rechazo de los iguales, que tienden a excluir al niño/a con sobrepeso u obesidad.

En los centros educativos de nuestro país, y especialmente en las regiones del sur como Andalucía, nos encontramos con un creciente número de niños y niñas con este problema. La falta de información o el desconocimiento de las pautas nutricionales que deben seguir los menores en las Etapas de Educación Infantil y Primaria por parte de las familias; así como la permisividad que suele darse en los recreos de los propios centros escolares, permitiendo que el alumnado consuma golosinas o bollería industrial, puede contribuir al mantenimiento de unos hábitos alimenticios inadecuados.

Los docentes trabajan cada día con este colectivo de menores y por ello son, junto con las familias, los responsables de prevenir esta problemática. Sabemos que si un niño/a tiene sobrepeso u obesidad durante la infancia, es probable que también la sufra durante su adolescencia y adultez. Por tanto,

una educación nutricional continuada y controlada desde los centros escolares puede prevenir la obesidad y el sobrepeso durante el resto de las etapas.

La creación de hábitos o de rutinas nutricionales en la escuela a través de una serie de actividades tales como el establecimiento de un horario semanal con la comida que deben traer al recreo, realizar juegos tradicionales en los que la actividad física y lúdica vayan de la mano, crear asambleas periódicas para tratar consejos y hábitos nutricionales adecuados, o el seguimiento de un diario con la comida que toman cada día; puede hacerles conscientes de la importancia que tiene una alimentación adecuada. Eliminar malas concepciones o errores sobre el consumo de ciertos alimentos o hábitos alimenticios, es tan importante como reforzar aquellas conductas bien aprendidas.

En definitiva, sería necesaria la creación de programas de educación nutricional orientados a la población infantil y a sus familias, pues es en la familia donde se crean la mayoría de los hábitos saludables. Pero también se debe fomentar la formación continua de los maestros para que puedan orientar a sus alumnos /as en la adquisición de una dieta equilibrada y completa, y prevenir así, en la medida de lo posible, la adquisición de malos hábitos y en definitiva, la obesidad infantil.

## Bibliografía

- LIRIO CASERO, J. "Obesidad infantil". Madrid. Espasa Calpe (2006).
- AMIGO VÁZQUEZ, I; ERRASTI PÉREZ, J. "Quiero chuches!: los 9 hábitos que causan la obesidad infantil". Vizcaya .Desclée de Brouwer (2006).
- SERRA MAJEM, L; RIBAS BARBA, L; ARANCETA BARTRINA, J; PÉREZ RODRIGO, C; SAAVEDRA SANTANA, P; PEÑA QUINTANA, L. "Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000)". Med Clin (Barcelona) 2003; 121(19):725-32
- ARANCETA BATRINA, J; SERRA MAJEM, L; FOZ SALA, M; MORENO ESTEBAN, B; SEEDO, Grupo colaborativo. "Prevalencia de obesidad en España". Med Clin (Barcelona). 2005; 125(12):460-6
- CÓRDOBA CARO, L; LUEGO PÉREZ, L; GARCÍA PRECIADO, V. "Adecuación nutricional de la ingesta de los estudiantes de secundaria de Badajoz". Nutrición hospitalaria 2012;27(4):1065-1071
- GONZÁLEZ JIMÉNEZ, E; AGUILAR CORDERO, M<sup>a</sup>J; ÁLVAREZ FERR, J; PADILLA LÓPEZ, C; VALENZUELA, M. "Estudio antropométrico y valoración del estado nutricional de una población de escolares de Granada; comparación con los estándares nacionales e internacionales de referencia". Nutrición Hospitalaria 2012;27(4):1106-1113
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (O.M.S). Obesidad y sobrepeso. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>