

Biologia humana

Obesitat infantil (*)

L'obesitat és un dels problemes de salut pública més important en els països desenvolupats. Diferents estudis indiquen que la seva incidència en els EE.UU. oscil·la entre el 25 i el 34 % de la població adulta, entre el 25 i el 30 % en adolescents i entre el 10 i el 15 % en nens i nenes. El fet més preocupant és que les dades del Servei Nacional de la Salut i Seguiment de la Nutrició Nord-americà demostren que, en el període comprès entre 1963 / 1965 i 1976 / 1980, es va produir un increment de la persistència de l'obesitat en nenes i nens de 6 a 11 anys, del 54 % i del 39 %, en adolescents de 12 a 17 anys. En l'Estat espanyol no es disposen de dades globals. De les investigacions realitzades en diferents comunitats autònomes es dedueix que la incidència de l'obesitat gira al voltant del 6 % per a tots dos sexes en la població prepuberal, i al voltant del 9 i del 10 % per els nois i les noies púbers respectivament.

La preocupació per l'obesitat infantil en l'edat pediàtrica té un doble fonament. En primer lloc, la tendència a perpetuar-se al llarg del temps, segons l'edat en que s'iniciï i en funció de la seva intensitat. Existeixen tres períodes crítics per al desenvolupament de l'obesitat: el període prenatal, el període de desenvolupament de l'adipositat corresponent als 5-7 anys, i al període de l'adolescència. És difícil de predir si un nen o una nena obesa es convertirà en una persona adulta obesa, sabem però, de diferents treballs que aproximadament el 40 % dels nens i nenes de 7 anys i el 75 % dels adolescents obesos seran persones adultes obeses. El segon fonament en que es basa la preocupació pediàtrica per l'obesitat infantil resideix en l'elevat nombre d'alteracions que aquesta provoca. Destaquen a curt termini, les alteracions psíquiques, sovint infravalorades pels adults i que per elles mateixes, ja justifiquen el tractament de l'obesitat; les ortopèdiques (problemes amb les articulacions), les dermatològiques, les respiratòries, etc. A llarg termini l'obesitat incideix negativament en alteracions com la hipertensió o alteracions del metabolisme de glúcids i de lípids que poden arribar a ser causes de mortalitat de persones adultes. S'ha comprovat que l'expectativa de vida d'una persona obesa es inferior a la d'una no obesa.

Actualment s'accepta que hi ha factors genètics o hereditaris i factors ambientals que conflueixen en l'aparició de l'obesitat. Els factors genètics determinen quins individus poden ser obesos si porten un determinat estil de vida, però serà aquest estil el que decidirà si es converteixen en obesos reals. L'herència determina la predisposició però és l'ambient el que fixa la persistència de l'obesitat. El tractament de l'obesitat és difícil, ja que només d'un 10 a un 30 % de les persones tractades eficaçment aconseguen mantenir la pèrdua de pes. És necessari doncs, realitzar programes preventius dirigits principalment als nens i nenes "de risc" (fills o filles de pares obesos) i en els períodes crítics per al desenvolupament de l'obesitat (abans dels 5-5.5 anys i durant l'adolescència). S'ha calculat que una profilaxi correcta pot prevenir fins al 15 % d'homes adults obesos i un percentatge més alt en les dones.

Com a mesures preventives raonables, malgrat que en alguns casos no s'ha provat del tot la seva eficàcia, podem assenyalar: promoció de la lactància materna i evitar la sobrealimentació en el lactant (no fer servir l'alimentació per tranquil·litzar el bebè), promoció de l'exercici físic, l'educació dels escolars, pares i professorat sobre les característiques d'una dieta equilibrada, evitar les errades alimentàries més freqüents com el fet de menjar fora d'hores, i el control periòdic del pes i la talla per a detectar precoçment el seu desenvolupament.

Obesitat infantil -continuació-

(* *Text adaptat de l'article: "Obesidad Infantil", J. Dalmau, Investigación y Ciencia, Agost 95*

Qüestions

- 1.- Un nen o una nena que ha estat un nadó normal, a quina època de la seva infantesa té més probabilitats de convertir-se en una persona obesa?
 - 2.- Quin percentatge de dones obeses hi havia a l'Estat espanyol cap allà els ans noranta?
 - 3.- Quina relació hi ha entre la quantitat d'homes obesos de l'Estat espanyol i dels EE.UU. segons el text anterior?
 - 4.- Quin percentatge de nois i noies obesos a Catalunya -anys noranta- seran persones adultes normals?
 - 5.- Quines alteracions psíquiques poden tenir un noi i una noia de tretze anys que siguin obesos?
-