

6. Prevención de la Obesidad

La prevención constituye la mejor estrategia para combatir el avance de este problema de salud, por ello, las intervenciones preventivas se deben llevar a cabo de manera coordinada e intersectorial, actuando desde los distintos ámbitos implicados: familiar, escolar, comunitario y sanitario; comenzando incluso desde la pregestación, periodo en el cual las mujeres están motivadas para adoptar conductas saludables, lo cual constituye un elemento favorable para promover desde este momento acciones para prevenir la obesidad del futuro recién nacido.²

La prevención de la obesidad radica en la modificación de hábitos básicos de vida como son la alimentación y la actividad física; por ello la familia, el ámbito escolar y la comunidad juegan un papel imprescindible, sin los cuales, las actuaciones sanitarias no lograrán la efectividad deseada.

Un estilo de vida saludable se adquiere más fácilmente en la infancia que en otras etapas de la vida; por ello la gran importancia de fomentarlos desde la edad pediátrica.

PREVENCIÓN DESDE EL ÁMBITO SANITARIO

- Fomentar estilos de vida saludables en las familias, mediante la Educación para la Salud individual y/o grupal, en alimentación y actividad física.
- Recomendar a las mujeres previo a la gestación abandonar el hábito de fumar y normalizar su IMC, evitando durante el embarazo, aumentos de peso superiores a 10-12 Kilos.
- Identificar y estudiar los Factores de Riesgo para la Obesidad y en las Etapas Sensibles, (1º año de vida, rebote adiposo antes de los cinco años y adolescencia) desde los primeros contactos con los servicios de pediatría.
- Detectar precozmente la tendencia de sobrepeso/obesidad, mediante la valoración periódica del peso y/o IMC según el Programa de Salud Infantil.

RECOMENDACIONES DESDE EL ÁMBITO SANITARIO ANTES, DURANTE LA GESTIÓN Y PRIMER AÑO DE VIDA

ANTES Y DURANTE LA GESTACIÓN

- Normalizar el peso ($IMC \leq 25$) antes de la gestación.
- Abandonar el hábito de fumar.
- Controlar que el aumento de peso no supere los 10 - 12 Kg. durante el embarazo.
- Hacer una alimentación sana y equilibrada.
- Practicar actividad física o ejercicio adecuado regularmente.
- Sensibilizar y preparar para la lactancia materna.

RECOMENDACIONES DESDE PRIMER AÑO DE VIDA

- Promover y apoyar la lactancia materna exclusiva en los 6 primeros meses, siguiendo recomendaciones de la OMS.³⁴
- Detectar el ascenso rápido en la curva del percentil de peso.
- No forzar la ingesta, respetar las señales de saciedad del lactante.
- Elegir siempre una fórmula de leche adaptada si se opta por la lactancia artificial.
- Respetar el horario de comidas entre tomas, responder al llanto con medidas alternativas a la alimentación, como juegos, música, acunarlo,...
- Introducir la alimentación complementaria a partir de los 4 - 6 meses, siguiendo las pautas del Programa de Salud Infantil; evitar el biberón y ofrecer éstos alimentos mediante cuchara o taza.
- Potenciar la masticación a partir de los 9-10 meses (usar los alimentos poco triturados).
- Evitar la alimentación con biberón a partir del año.
- No ofrecer la televisión como ocio o entretenimiento.
- Estimular la actividad física.³⁵
 - En el RN y lactante hasta los 6 meses:
 - Colocar boca abajo 15 minutos / 3 veces al día, cuando está despierto.
 - Favorecer posturas cotidianas que permitan ejercitar sus músculos.
 - Se puede iniciar la natación a partir del 4º mes.
 - En mayores de 6 meses:
 - Estimular los juegos no estructurados y todo lo que favorezca la movilidad.
 - Evitar periodos prolongados en sillas de bebés u otros lugares o accesorios que restrinjan el movimiento y produzcan inactividad.
 - Procurar áreas amplias y seguras de juegos novedosos y estimulantes.
 - A partir de los 12 meses:
 - Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física estructurada.

RECOMENDACIONES DESDE EL ÁMBITO SANITARIO DE 2 - 5 AÑOS

- En esta etapa de inapetencia fisiológica, **evitar compensar la alimentación con conductas inadecuadas** como: mantener el biberón como extra a las comidas o darlo mientras duerme,...
- **Introducir normas y pautas para una alimentación sana** (horario regular, comer en familia, no ver TV mientras come, menús adecuados,...).
- Se recomienda ofrecer **el agua como única bebida**.
- **Ofrecer sólo zumos de fruta natural, evitar los comerciales y los refrescos.**
- **Evitar premiar con alimentos ricos en azúcares y grasa** (bollería, golosinas, "snacks", ...).
- **Promover los juegos activos y la actividad física en familia.**
- **Limitar a menos de 2 h/día el ocio sedentario** (TV, ordenador, videojuegos,...)
- **Controlar periódicamente el IMC a partir de los 2 años** según establece el Programa de Salud Infantil.
- **Detectar el rebote adiposo antes de los 5 años.**

RECOMENDACIONES DESDE EL ÁMBITO SANITARIO ETAPA ESCOLAR Y ADOLESCENCIA

- **Desayuno equilibrado:**²⁹
 - **Lácteos:** 250ml de leche o equivalentes (250 ml de leche= 2 yogures o 100 gr. de queso fresco).
 - **Cereales:** pan (bocadillo con queso o embutidos de bajo aporte grasos), gofio, galletas (tipo "maría") o cereales de bajo contenido en azúcar.
 - **Una pieza de fruta natural** preferentemente, o en zumo natural.
- **Alimentación sana y adecuada a sus necesidades según edad, sexo y actividad física.**
- **Realizar 4-5 comidas al día y evitar picoteo.**
- **Evitar comidas frente al TV, ni disponer de ellos en el dormitorio, así como de ordenador.**
- **Facilitar suplementos saludables** (para el colegio, el parque, actividades extra escolares) como, bocadillo con queso o embutidos bajos en grasa, fruta natural y agua como bebida.
- **Limitar las actividades de ocio sedentario a un máximo de dos horas diarias.**
- **Realizar actividad física al menos 1 hora diaria.**³⁵
 - **De 6 a los 9 años:**
 - A partir de los 6 años debe iniciarse en actividades deportivas adecuadas a sus habilidades y preferencias.
 - Deben practicar varios deportes; lo importante es que se diviertan y adquieran el gusto por las actividades en equipo.

Las actividades deportivas extraescolares y el grupo de amigos (jugar en el parque, correr, saltar, girar, lanzar, golpear,...) son de vital importancia para la adquisición de este hábito.

- **De 10 a 16 años:**

- El deporte debe practicarse a diario, el sentido de grupo adquiere mucha importancia en esta etapa, por ello los deportes en equipo son los más estimulantes y apropiados.

En esta etapa es primordial la consolidación de los hábitos deportivos, ya que con el inicio de la adolescencia se suele abandonar la actividad física, dándose mayores tasas de abandono en las chicas.

- Vigilar a partir de los 8 años el aumento de más de 2 Unidades anuales en el percentil de IMC.
- Prevenir conductas de riesgo: tabaco, alcohol....

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DESDE EL ÁMBITO FAMILIAR
 LAS MEDIDAS MÁS EFICACES SON LAS QUE SE INTEGRAN EN LA RUTINA FAMILIAR.

NORMAS PARA REGULAR EL TIEMPO DE OCIO SEDENTARIO Y AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Reducir las horas de exposición a la TV, videoconsola u ordenador en la población infantil y adolescente.
 - En los menores de 2 años evitar ver TV como ocio y entretenimiento.
 - En los mayores limitar el ocio sedentario a menos de 2h diaria.
- Eliminar la TV de dormitorios y zonas de comida.
- Establecer como rutina, la práctica de actividad física y ejercicio en familia.
- Fomentar la participación en tareas domésticas.
- Favorecer el acceso al centro escolar a pequeños trayectos caminando y a l uso de la escalera en lugar del ascensor.
- Estimular la práctica de deportes según sus capacidades, habilidades, preferencias y posibilidades.

NORMAS PARA FAVORECER UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

- Organizar la compra de alimentos, eliminando aquellos superfluos (refrescos, zumos, bollería industrial, embutidos con alto contenido graso).
- Elegir alimentos frescos de temporada y propios de la zona (su coste suele ser menor).
- Planificar previamente los menús diarios para evitar improvisar mediante fritos y precocinados.

- Los alimentos sanos que son rechazados ofrecerlos en repetidas ocasiones, combinados con los alimentos preferidos y variando su presentación.
- Garantizar un desayuno adecuado (lácteos, fruta natural y cereales).
- Usar técnicas culinarias sencillas y con bajo contenido en grasas.
- Cuidar y variar la presentación de los alimentos.
- Realizar en familia al menos una comida al día en ambiente relajado, masticando bien cada bocado.
- Evitar la TV en la zona de comida.
- Servir raciones adecuadas a los requerimientos individuales (evitar platos abundantes y repetir) y el agua como única bebida en las comidas.
- Disponer para los suplementos fuera de casa, opciones sanas (bocadillos con queso o embutidos bajos en grasa, fruta, y agua como bebida).
- Restringir a los menores la posibilidad de comprar golosinas, bollería, zumos industriales, refrescos y “snacks”, así como su autoconsumo en el ámbito familiar.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DESDE EL ÁMBITO ESCOLAR

Cambios Curriculares: incrementar el número de horas de ejercicio físico semanal.

Adecuación de comedores y entorno escolar. El 21 de Julio de 2010 el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, aprobó un documento de consenso de aplicación en los centros educativos:³⁶

- Para que se apliquen criterios comunes en los comedores escolares; **donde se incluye seguridad alimentaria, características nutricionales de los menús por grupos de edad, su contenido energético, la frecuencia por grupos de alimentos y el tamaño de las raciones.**
- Para determinar la cualificación de los encargados de supervisar los menús.
- Para las recomendaciones sobre alimentación complementaria que deben recibir en casa.
- Para la atención al alumnado con necesidades especiales.
- Para establecer **criterios sobre los contenidos de las máquinas expendedoras de alimentos en centros escolares, así como la oferta de las cafeterías.**
- **Promoción de actividad, ejercicio físico y deporte:** el caminar como medio de desplazamiento entre el hogar y el colegio, disminuir horas de TV y/o actividades de ocio sedentario, fomentar el aumento de actividades, ejercicio físico y deporte.

Actuaciones coordinadas con los servicios sanitarios

- En actuaciones transversales sobre educación para la salud.
- En sensibilización del alumnado sobre un estilo de vida saludable.
- En campañas y celebración de días específicos de carácter local e internacional.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DESDE EL ÁMBITO COMUNITARIO

- En la población infantil y adolescente se recomienda la restricción de bebidas azucaradas y el fomento de programas comunitarios que favorezcan su reducción y contribuyan al consumo de agua.
- Se recomienda la toma de medidas por parte de las autoridades competentes para restringir la oferta y la promoción de productos alimentarios con alto contenido en grasas insalubres o en azúcares (bebidas azucaradas, bollerías, productos de charcutería, etc.).
- Se recomienda fomentar la producción y la accesibilidad a frutas y verduras por medio de políticas fiscales o subvenciones.
- Se recomienda el control de la publicidad dirigida a los menores de productos con alto contenido en grasas insalubres o azúcares.
- Se recomienda la obligación de etiquetar los alimentos procesados con información nutricional y sobre los potenciales efectos dañinos para la salud.
- En la población infantil y adolescente se recomienda la instauración de programas de actividad física fuera del horario escolar, adaptados a la edad y sus preferencias.
- En la población infantil y adolescente se recomienda la instauración de programas comunitarios orientados a fomentar un estilo de vida saludable, una alimentación sana y la práctica de actividad física.
- Se recomienda la creación de espacios seguros y agradables, así como de infraestructuras adecuadas para el juego y el deporte en espacios públicos, para los menores y los adolescentes.
- Se recomienda impulsar actuaciones específicas (gratuidad, ayudas...) para facilitar el acceso a instalaciones deportivas municipales para niños y niñas, adolescentes y familiares de colectivos socialmente desfavorecidos.