



Comunicación. Gastroenterología, nutrición y obesidad

Aumento de peso durante el confinamiento

Esther Ruiz Chércoles

CS María Jesús Hereza. Leganés. Madrid. España.

Publicado en Internet:
14-junio-2021

Esther Ruiz Chércoles:
eruizc@salud.madrid.org

INTRODUCCIÓN

El confinamiento, periodo con limitación obligatoria de movilidad e interacción social, por la pandemia de coronavirus, ha tenido consecuencias en la infancia en materia de salud física y mental: la no escolarización, el aumento de la brecha social, la situación de crisis económica en el ámbito familiar.

La prevalencia de obesidad es del 20,4% en niños y del 15,8% en niñas (Aladino, 2015). Los factores asociados son los hábitos de alimentación, la poca actividad física, las horas frente a la televisión, las pocas horas de sueño, el bajo nivel de ingresos económicos de la familia, así como el bajo nivel educativo de ésta.

Dar consejos no es suficiente para cambiar las conductas. Es necesario conocer y entender los contextos que determinan las condiciones de vida.

Objetivo: identificar las necesidades de las familias.

- Conocer las dificultades que encuentran en relación con hábitos de salud.
- Capacitar a las personas para aumentar el control sobre su propia salud y mejorarla.
- Fomentar unos hábitos de vida saludables.

CASOS CLÍNICOS

En menos de un año, estos niños han ganado una media de 10 kg (Tabla 1). Tres familias son inmigrantes.

	Edad (años)	Peso (kg) (percentil) 2/2020	IMC (percentil) 2/2020	Peso (kg) (percentil) 11/2020	IMC(percentil) 11/20	Ingesta más frecuente
1 niño	6	30 (P ₉₇)	21 (>P ₉₇)	43 (>P ₉₇)	26 (>P ₉₇)	Zumos, bollería, cacao
2 niño	3	15 (P ₂₅)	17 (P ₅₀)	25 (>P ₉₇)	23 (>P ₉₇)	Zumos
3 niña	7	30 (P ₉₀)	20 (P ₉₀)	39 (P ₉₇)	24 (>P ₉₇)	Zumos
4 niño	7	30 (P ₉₀)	21 (>P ₉₇)	42 (>P ₉₇)	25 (>P ₉₇)	Salchichas, cacao
5 niño	11	50 (P ₇₅)	27 (>P ₉₇)	61 (>P ₉₇)	33 (>P ₉₇)	Zumos, salchichas

Se realizó una encuesta dietética y de actividad física. Se ha propuesto a las familias hacer un seguimiento. Consumen alimentos con abundancia de grasas saturadas, azúcares y sal (zumos envasados, refrescos, bollería industrial, pan de molde, dulces, chucherías, patatas fritas de bolsa, aperitivos, pizzas, salchichas, hamburguesas...) al ser más baratos.

CONCLUSIONES

La obesidad infantil es un importante problema de salud pública. Los hábitos alimentarios y comportamientos sedentarios se desarrollan en la infancia y adolescencia, siendo luego muy difíciles de modificar.

La familia debe tener unos conocimientos básicos sobre alimentación saludable. Es importante dar ejemplo comiendo saludablemente, no tener en casa alimentos no saludables, ir al colegio andando, pasear y jugar cada día en el exterior... Los determinantes sociales y las condiciones de vida dificultan el seguir las recomendaciones de prevención.

CONFLICTO DE INTERESES

La autora declara no presentar conflicto de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

Cómo citar este artículo: Ruiz Chércoles E. Aumento de peso durante el confinamiento. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2021;(30):146.