

## OBESIDAD INFANTIL Y LACTANCIA MATERNA CHILDHOOD OBESITY AND BREASTFEEDING

### **Autor:**

Rodríguez Villar, V.<sup>(1)</sup>; Miranda Moreno MD<sup>(1)</sup>; Bonilla García AM.<sup>(2)</sup>

### **Institución:**

<sup>(1)</sup>Servicio Andaluz de Salud [virgi\\_rv@hotmail.com](mailto:virgi_rv@hotmail.com)

<sup>(2)</sup>Generalitat Valenciana.

### **Resumen:**

La OMS recomienda lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida, y con alimentación complementaria hasta los 2 años o más, debido a los numerosos beneficios que aporta tanto para el neonato como para la madre y la sociedad. En este artículo profundizaremos en la disminución de probabilidad de padecer obesidad infantil en los niños alimentados de este modo, en comparación con la leche de fórmula.

### **Palabras Clave:**

Obesidad infantil, lactancia materna, lactancia artificial, alimentación.

### **Abstract:**

The WHO recommends exclusive breastfeeding during the first 6 months of life, and with complementary feeding until the age of 2 years or more, due to the numerous benefits it provides both for the newborn and for the mother and society. In this article we will delve into the decreased likelihood of developing childhood obesity in children fed in this way, compared to formula milk.

### **Key Words:**

Childhood obesity, breastfeeding, artificial feeding, feeding.

## 1. INTRODUCCIÓN

La obesidad es considerada por algunos expertos como una enfermedad caracterizada por una elevación de la masa corporal grasa, llegando a constituir un problema de salud pública mundial. El sobrepeso y la obesidad infantil están sufriendo un aumento significativo en todo el mundo. España se ha convertido en uno de los países de la Unión Europea con mayor número de niños con obesidad y/o sobrepeso.

## 2. TIPOS DE OBESIDAD

En el caso de los adultos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la obesidad puede dividirse en:

- Sobrepeso: IMC 25 -29 Kg/m<sup>2</sup>.
- Obesidad: IMC por encima de 30 Kg/m<sup>2</sup>, dividiéndose ésta en 4 grados:
  - Obesidad grado 1: IMC 30-34 Kg/m<sup>2</sup>.
  - Obesidad grado 2: IMC 35-39,9 kg/m<sup>2</sup>.
  - Obesidad grado 3: IMC 40-49,9 kg/m<sup>2</sup>.
  - Obesidad grado 4 u obesidad extrema: IMC >50 kg/m<sup>2</sup>.

En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad. En el caso de los niños menores de 5 años, que es lo que nos atañe en este artículo, nos encontramos que se definen ambos como:

- el sobrepeso es el peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

- la obesidad es el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

### **3. ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE ESTA EPIDEMIA DE OBESIDAD INFANTIL?**

Generalmente, la obesidad y/o sobrepeso se producen por un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto calórico. Esto es así porque por un lado ha aumentado la ingesta de sustancias hipercalóricas como son los dulces, los aperitivos salados y las chucherías, y por otro lado ha disminuido la actividad física debido al aumento de sedentarismo en las actividades recreativas.

También, según algunos estudios, se ha relacionado la obesidad infantil con el peso del bebé al nacer (a mayor peso, más probabilidad de obesidad posterior), el peso de la madre durante la gestación, el tabaquismo materno y el nivel socioeconómico.

### **4. CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL**

Con el sobrepeso y la obesidad los niños pueden acarrear numerosos efectos adversos para su salud, tanto durante su infancia, como posteriormente en su etapa adulta. Estos problemas de salud incluye:

- Mayor probabilidad de obesidad en la edad adulta.
- Muerte prematura.
- Desarrollo de enfermedades cardiovasculares y endocrinas, como la hipertensión arterial y la diabetes tipo II.
- Trastornos respiratorios como asma.
- Problemas en el sistema locomotor, en particular la artrosis.

- Dificultades psicológicas, como estrés y baja autoestima.
- Ciertos tipos de cáncer como el de mama, el de colon y el de endometrio.

## **5. LA LACTANCIA MATERNA COMO MEDIDA PREVENTIVA.**

Los beneficios que aporta la lactancia materna son bien conocidos, tanto para la madre, como para el recién nacido, así como también para el resto de la sociedad. Disminuye la probabilidad de padecer depresión posparto y la aparición de cáncer de mama y ovario en la madre y ayuda a recuperar más rápido el peso anterior al embarazo. Para los bebés es el alimento idóneo para su desarrollo y crecimiento, les otorga protección inmunitaria, favorece el desarrollo cognitivo e intelectual, y disminuye el riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita del lactante, además de enfermedades crónicas, entre ellas la obesidad.

En numerosos estudios se concluye que no administrar lactancia materna al recién nacido, o que ésta haya durado menos de 6 meses que es lo que recomienda la OMS de manera exclusiva, constituye un factor de riesgo para la obesidad infantil. De ahí que ese sea uno de los principales motivos por los que la lactancia materna se debe extender como mínimo hasta los 2 años, de manera complementaria con otros alimentos a partir de los 6 meses.

## **6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Saavedra JM, Dattilo AM. Factores alimentarios y dietéticos asociados a la obesidad infantil: recomendaciones para su prevención antes de los 2 años de vida. *Rev.pru.med.exp.salud pública* [online] 2012; 29(3): 379-385.

2. Lama More RA et al. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría Parte I. Prevención. Detección precoz. Papel del pediatra. Anales de pediatría 2016; 65(6): 607-615.
3. Guijarro de Armas MG et al. Importancia de la lactancia materna en la prevalencia de síndrome metabólico y en el grado de obesidad infantil. Endocrinología y nutrición 2009; 56(8): 400-403.
4. Conde Campos C et al. Prevalencia de obesidad infantil y lactancia materna. Rev enferm CyL 2015; 7(1): 80-87.
5. Aguilar Cordero MJ et al. Lactancia materna como prevención del sobrepeso y la obesidad en el niño y el adolescente. Nutr Hosp 2015; 31(2): 606-620.
6. Sandoval Jurado et al. Lactancia materna, alimentación complementaria y el riesgo de obesidad infantil. At Primaria 2016; 48(9): 572-578.

