

El cuento de Max

Para saber más sobre Obesidad Infantil



Mònica Peitx i Triay



Mi intención al escribir este pequeño cuento es ayudar a padres e hijos a abordar de forma natural y sin miedos esta patología, la OBESIDAD INFANTIL.

Es una enfermedad que está aumentando mucho entre nuestros niños pero de la que aun no somos capaces de hablar sin tabús. Quizás por miedo de la anorexia y la bulimia, quizás para quitarle importancia al problema que nos preocupa, para no crear complejos, quizás el problema es que no se trata como una enfermedad.

Para solucionar cualquier alteración hay que reconocer el problema (diagnostico) y afrontarlo con la ayuda de los profesionales (tratamiento).

La diversidad actual de nuestras aulas está normalizando las diferencias de razas e incluso de culturas pero el niño obeso sigue siendo discriminado en todo tipo de colegio. Esto conlleva que la Obesidad Infantil vaya casi siempre asociada con una baja autoestima, añadiendo problemas a nuestros pequeños pacientes.

Espero que leyendo el Cuento de Max junto con vuestros hijos os ayude a abordar el tema y sobretodo solucionarlo.

Ánimos! Vale la pena el esfuerzo.

El cuento de Max

Max tiene 7 años y es muy buen estudiante pero hoy está un poco triste perché en el cole le han llamado " vaca", cuando llegue a casa se lo contará a su madre.

Él come igual que sus compañeros pero tiene la barriga más grande.



En clase de gimnasia, cuando hacen carreras, queda siempre de los últimos, se pone muy rojo y suda mucho. Si juegan al futbol le toca de portero

Mama dice que cada niño es diferente pero él siempre la ve preocupada cuando van de compras y no encuentran su talla.

La Obesidad Infantil se inicia hacia los 6 años y justo es en esta edad que los niños empiezan a tener percepción de las diferencias físicas que existen entre ellos. También es a primero de primaria cuando empiezan a poner apodos despectivos tipo tapón al bajito o vaca al obeso..Muchas veces no lo cuentan a sus padres por vergüenza, ya que en el fondo se sienten culpables.

El cuento de Max

Hoy Max va con sus padres al médico a ver si está creciendo de forma correcta.

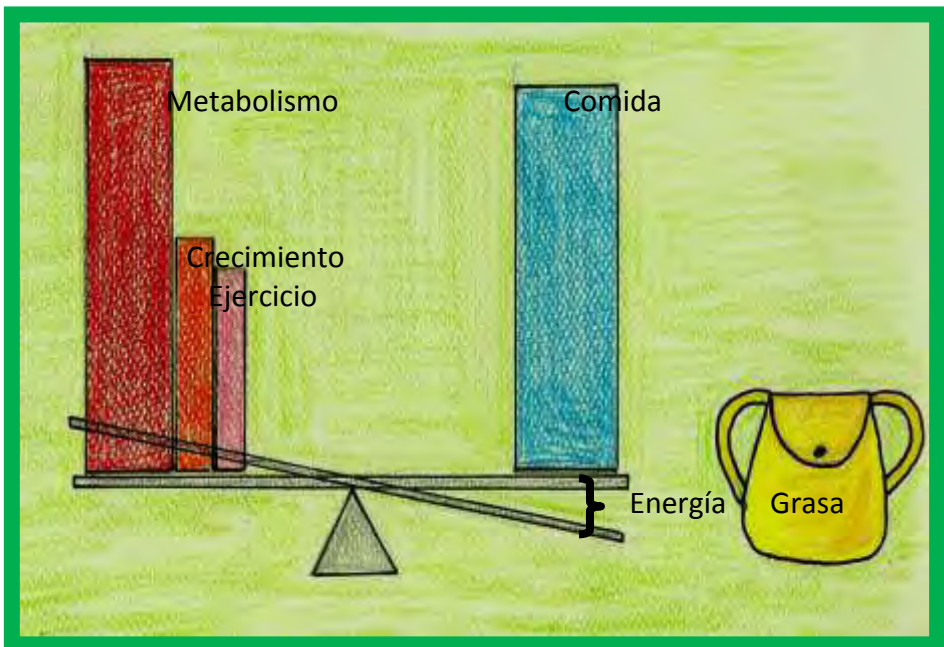
En la consulta lo pesan, lo miden y le preguntan muchas cosas.

Qué come, si come en el cole, que actividades extraescolares hace, como es su familia, como era cuando era más pequeño, que comidas le gustan...

En la Obesidad Infantil muchas veces encontramos antecedentes familiares. Esto puede ayudar a comprender que hay una parte de genética. Podemos explicar: "Mamá también tiene que vigilar un poco lo que come ya que también tiene esta tendencia a coger peso..."

La Doctora explica a Max que está guardando demasiada energía dentro de su cuerpo.

- Nuestro cuerpo está preparado para ahorrar energía para los momentos en que no podemos comer. Los hombres primitivos no podían comer cada día. Este sistema era muy útil en la Prehistoria pero ahora es distinto. La energía que no gastamos se va acumulando en forma de grasa debajo de la piel. Esta grasa pesa, y la tenemos que transportar y por eso nos cansamos más, es como ir siempre con una mochila!!!



Muchas veces el niño obeso nota que se cansa más que los otros y el símil de la mochila puede ser útil. Los problemas de no ser suficiente ágil los niños lo notas en su actividad diaria: Gimnasia, recreo...

Necesitamos comer lo que gastamos porque si no se nos queda demasiada energía acumulada y entonces es cuando nos crece la barriga. Los médicos lo llamamos SOBREPESO u OBESIDAD según la cantidad de energía guardada. Si no lo solucionamos de niño puede producir problemas más serios de mayor.



Es importante explicar a nuestros hijos que cada persona necesita una alimentación adecuada a su actividad y su forma de de lo contrario iremos acumulando grasa y de mayores podemos tener demasiado azúcar en la sangre o la tensión alta .

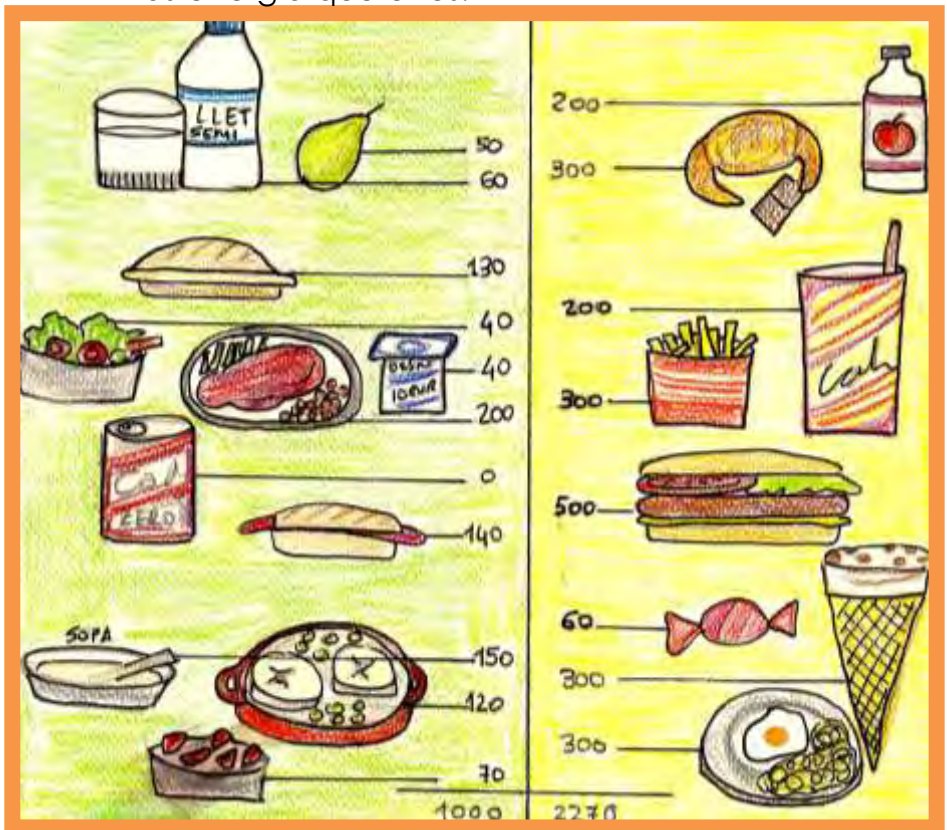
Cada persona gasta una cantidad de energía cada día, a esto le llamamos metabolismo. Hay gente que gasta mucha y gente que gasta poca, igual que hay altos y bajos. Esto explica que tengamos un amigo o un hermano que coma más y esté muy delgado.



Es importante quitar la culpa del paciente ya que empeora la autoestima. Esto no quiere decir que haya que compadecerlo, simplemente hay que adecuar la comida a sus necesidades. No pasa nada si tiene que comer un poco distinto que su hermano, cada hijo tiene sus necesidades. Por ejemplo: Un hermano puede necesitar que se le ayude más con los deberes que al otro.

Los médicos no podemos cambiar la energía que gasta cada uno pero si sabemos algunas cosas:

- Si hacemos más ejercicio gastamos más energía.
- Cuando estamos en edad de crecimiento gastamos más energía.
- Hay alimentos que con la misma cantidad nos dan más energía que otros.



En función de la edad del niño no es problema explicar que hay alimentos que tienen más calorías o que engordan más. Conocer los distintos alimentos y sus propiedades le ayudará a saber escoger mejor de mayor.

La doctora les explica que sería necesario cambiar algunas de las cosas que come Max y entre todos buscan algún momento del día para hacer un poco más de ejercicio.

Los padres van bastante atareados y Max este año empieza a tener bastantes deberes, deciden que subirá las escaleras de su casa a pié . El fin de semana caminaran un rato cada día.



Es muy importante que cuando escojamos el aumento de ejercicio para un niño obeso sea adecuado. La natación puede ser una buena solución ya que al no soportar el propio peso pueden ser igual de buenos que los compañeros Si la obesidad es importante caminar o subir escaleras puede ser una buena opción. Es importante que la familia se implique en ejercicio y así conseguiremos que se transforme en hábito.

Quedan para volver al médico en un mes. De vuelta para casa, en el coche, empiezan a organizar los menús con los consejos que les han dado. Ya han llegado y ahora: Escaleras arriba!!! El papa de Max también sube a pié y llegan arriba riéndose y soplando los dos.



El aumento de ejercicio es importante que se haga de forma divertida, en una salida de fin de semana en lugar de llevarnos la consola cogemos una cuerda para saltar o una pelota induciremos el movimiento de forma espontanea.

-Este mes ha ido muy bien –explica Max a la doctora –No he pasado hambre, aún que algún día habría comido chocolate después de la cena y no he podido.

A partir de ahora podemos tomar un día a la semana pan con chocolate para merendar pero no a más a más. El chocolate es de estos alimentos que con un trocito muy pequeño nos da mucha energía.



Los niños toleran mucho mejor los cambios de alimentación que los adultos, ya que están controlados desde fuera. Los hábitos se cogen fácilmente hasta los 10 años. Mejor no prohibir del todo ningún alimento sino introducirlo dentro del menú en cantidades controladas.

Max aun tiene un poco más de barriga que sus compañeros pero está muy contento porque ya no queda el último cuando corren en el patio y algún día ha jugado de defensa. También ha aprendido cosas sobre los alimentos y nuestro cuerpo y que le servirán para cuidarlo mejor.

Sigue subiendo las escaleras a pie cada día y ya no se cansa nada. A veces incluso su madre le acompaña, pero ella sopla mucho aún!



Los niños aprecian rápidamente la mejoría, con muy poca bajada de peso los cambios son muy agradecidos. Si ellos ponen de su parte es importante animarlos aun que los resultados no sean los esperados. Es importante no premiar con comida. El cambio de alimentación de un niño es importante que esté controlado por un profesional ya que es importante mantener el crecimiento y no inducir trastornos de la conducta alimentaria ni déficits vitamínicos. No sirven para niños las dietas ni los valores de índice de masa corporal de adultos.

