



Hábitos de alimentación e ingestión de calorías en un grupo de niños y adolescentes obesos



Se llevan a cabo estudios que comparan la ingestión de calorías entre niños obesos y no obesos, mostrando resultados contradictorios...



La prevalencia de obesidad en niños y adolescentes se ha incrementado en las dos últimas décadas en países desarrollados y en los de menor desarrollo. En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Nutrición 1999 (ENN 1999), 27.2% de niños en edad escolar (5 a 11 años) presentan sobrepeso, tomando como criterio diagnóstico al índice de masa corporal (IMC) superior a la centila 85 del patrón de referencia obtenido en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (NHANES I) de los Estados Unidos de Norteamérica (EUA). El exceso de grasa corporal que caracteriza a niños y adolescentes con obesidad se debe a la presencia combinada de factores genéticos y ambientales, y resulta de la ingestión de energía que excede el gasto y los requerimientos para el crecimiento durante un período prolongado. Este exceso puede ser pequeño pero su persistencia a través del tiempo puede llevar a obesidad.

Los estudios que han comparado la ingestión de calorías entre niños obesos y no-obesos muestran resultados contradictorios; la mayor parte no muestran diferencias en su consumo promedio, e incluso se ha reportado que es significativamente menor en niños obesos cuando se expresa con relación al peso corporal (kilocalorías por kg de peso por día). Sin embargo, otros estudios sobre conducta alimentaria en niños obesos han demostrado que consumen mayor cantidad de energía que los no-obesos. Se ha observado que los individuos obesos, incluidos los adolescentes, suelen reportar un menor consumo de energía a su consumo real y que la obtención de información sobre sus hábitos alimentarios es mejor cuando los padres participan en la encuesta, lo que puede sugerir la existencia de errores metodológicos en el momento de la evaluación. Se ha descrito que el consumo excesivo de grasas puede ser otra variable relacionada con obesidad.

En los EUA la ingestión de grasas expresada como porcentaje del consumo total de energía, ha disminuido en niños y adolescentes en las últimas décadas, manteniéndose aún por arriba del límite superior recomendado (30% de la distribución energética total). En México, la ENN 1999 mostró que la mediana del consumo de lípidos en el ámbito nacional fue de 47.9 g en niños de 5 a 11 años, siendo más elevada en zonas urbanas, en donde representó 33% del consumo total de energía, a diferencia de las rurales en las que representó 26% aproximadamente.

Conforme avanza la urbanización de los países en vías de desarrollo, los hábitos alimentarios se modifican, especialmente en aquellos que migran hacia zonas urbanas, quienes incrementan el consumo de alimentos energéticamente densos (ricos en azúcares simples, edulcorantes y grasas) y reducen su actividad física. Dichos cambios han contribuido al incremento en la prevalencia de obesidad en estos países. En los EUA el consumo de comida rápida y bebidas industrializadas, se ha asociado al incremento en el consumo de calorías, desplazamiento de alimentos saludables en la dieta e incremento en el riesgo de sobrepeso. Por lo tanto, el propósito del presente trabajo fue comparar los hábitos de alimentación de un grupo de niños y adolescentes obesos y no-obesos de nivel socioeconómico bajo e identificar si existen diferencias en el consumo de calorías y/o grasas que pudieran influir en la presencia o persistencia de obesidad.

Se realizó un estudio transversal, analítico, en sujetos obesos y no-obesos que acudieron a la Consulta Externa del hospital en el período comprendido entre enero de 1998 a diciembre de 2000. Se incluyeron niños y adolescentes de 5 a 15 años de edad; un pediatra evaluó a todos



los candidatos a ingresar al estudio con el propósito de excluir a aquellos con enfermedades sistémicas (ej.: asma bronquial, trastornos neurológicos, etc.). Una vez identificados, se invitó a los sujetos y sus padres a participar en el estudio, solicitando su autorización y explicándoles el motivo y los objetivos del mismo. El grupo de obesos estuvo formado por 71 niños y adolescentes (31 mujeres y 40 hombres) con IMC (IMC: peso [kg]/talla² [m]) superior a la centila 95 y pliegue cutáneo tricipital superior a la centila 90 del patrón de referencia del National Center for Health Statistics. El grupo de no-obesos estuvo formado por 75 niños y adolescentes (37 mujeres y 38 hombres) con IMC entre las centilas 5 y 85. La mayor parte de niños del grupo control eran sanos y se encontraban acompañando a un familiar o acudieron a consulta por padecimientos menores que no afectaban la ingestión de alimentos.

Se realizó una entrevista para conocer las características generales y familiares de cada sujeto y una encuesta alimentaria por recordatorio de 24 horas para identificar el consumo de alimentos. Se utilizaron medidas caseras como ayuda para cuantificar las porciones de alimentos y bebidas consumidas. Se interrogó acerca del hábito de realizar ejercicio en forma habitual (fuera de las actividades escolares) y tipo de deporte practicado; previa estandarización se midieron peso y talla de acuerdo con técnicas descritas.

El consumo de energía y grasas fue mayor en niños obesos ($P < 0.001$). Los cinco alimentos referidos más frecuentemente fueron: leche, tortillas, frijoles, refrescos y agua de frutas. Los productos chatarra fueron referidos más frecuentemente que frutas y verduras. El consumo de energía en niños obesos fue superior al de no obesos, lo que puede explicar la presencia de obesidad. Es preocupante el consumo frecuente de refrescos y productos chatarra. La obesidad se debe prevenir a través de la educación y fomento de hábitos de alimentación y estilos de vida saludables.

Fuente: Romero-Velarde, E., Campollo-Rivas, O., Castro- Hernández, J. F., Cruz-Osorio, R. M., Vásquez-Garibay, E. M. "Hábitos de alimentación e ingestión de calorías en un grupo de niños y adolescentes obesos". Bol. Med. Hosp. Infant. Méx. 2006; 63 (3):187-194