

Vida Sana

Informe en salud del Hospital Privado



---Publicación mensual del Hospital Privado

Nº 6

ABRIL DE 2010

EN ESTE NÚMERO



OBESIDAD INFANTIL

Causas y prevención

[Ir a la nota](#)

LESIONES DEPORTIVAS

¿Cómo evitarlas?



[Ir a la nota](#)

DESCENSO DE PESO

El rol de los genes



[Ir a la nota](#)

ADEMÁS GRASAS

¿Cómo disminuir su consumo?



[Ir a la nota](#)

EDITORIAL

En este número de Vida Sana indagamos acerca de una patología que afecta a miles de niños en todo el mundo: el sobrepeso y la obesidad infantil. Conoceremos sus principales causas, como así también las complicaciones que provoca en la salud y qué hay que tener en cuenta para evitarlo.

Además, te contamos todo lo que tenés que tener en cuenta a la hora de hacer deportes, para evitar las lesiones deportivas.

Y como siempre, tips de alimentación, noticias de medicina en los diarios y datos útiles para comunicarte con el Hospital Privado.

Departamento de Docencia e Investigación
Hospital Privado Centro Médico de Córdoba

Nota Central: OBESIDAD INFANTIL

El sobrepeso y la obesidad infantil son considerados actualmente una crisis para la salud pública. Su incremento tanto en los países desarrollados como en vías de desarrollo ha aumentado su costo hospitalario 3 veces en los últimos 20 años.

Distintos informes internacionales indican que:

- Alrededor de 2 millones de niños menores de 5 años tienen sobrepeso u obesidad
- Más de 2/3 de los niños mayores de 10 años obesos pueden ser adultos obesos
- 1/4 de los niños con sobrepeso entre 6 y 12 años tienen alguna alteración en los estudios de tolerancia a la glucosa.

Los estudios sugieren tres períodos críticos para su desarrollo y complicaciones: gestación y primera infancia, entre 5 y 7 años, y adolescencia.

¿Cómo se define el exceso de peso?

Se define como sobrepeso cuando el Índice de Masa Corporal de una persona (IMC, BMI siglas en inglés) es superior al 85% de lo que le corresponde a una persona de su sexo y edad, y como obesidad cuando este índice es superior al 95%.

Otro método consiste en observar si el peso del niño es el adecuado para su talla y sexo. Para ello, ubicamos su talla en el Percentilo (Pc) que le corresponde y luego definimos cuál es el



MÁS CENTROS DE ATENCIÓN
ES MÁS PARA VOS

Hospital Privado llegó al Patio Olmos

5 PISOS

34 CONSULTORIOS

24 ESPECIALIDADES



Consumo de grasa

Si debe disminuir el aporte de grasas en la alimentación diaria:

- Al consumir carnes, elija distintas variedades durante la semana

peso que le corresponde para dicho Pc, obteniendo así cuántos kilos tiene de sobrepeso.

Pero, **¿qué es el IMC?** Es el resultado que surge de dividir el peso por la talla elevada al cuadrado (peso/ talla²), y se designa como kg/ m². ¿Y qué es Percentilo? El percentilo o Pc es el lugar que ubica el peso y talla de un niño determinado entre 100 niños de la misma edad y sexo. Para ambas medidas existen tablas especiales.

¿Cuáles son las causas de obesidad infantil?

Sólo el 5% de los casos de obesidad infantil se debe a una causa orgánica o endógena, mientras que el 95% obedece a la denominada causa nutricional o exógena.

Las **causas orgánicas** pueden ser de origen hormonal, síndromes genéticos y enfermedades del sistema nervioso que, por ser las menos y pertinentes a especialistas, no vamos a desarrollar en este artículo.

Las **causas de origen exógeno** deben observarse bajo una perspectiva socio-ambiental (estilo de vida y nutrición) y genética.

Los cambios en el estilo de vida de los últimos años resultan en una disminución en la actividad física y un incremento en la ingesta de alimentos. Los niños utilizan automóviles, elevadores y escaladores para transportarse de un lugar a otro, y el tiempo de recreación al aire libre y la actividad física son menores.

Se ha publicado que sólo el 25% de los estudiantes participan activamente en las clases de educación física en la escuela. Otro aspecto es el limitado tiempo de actividad física y al aire libre, originadas por distintas situaciones como el hecho de estar al cuidado de terceros (niñeras, abuelos, tíos etc.).

A esto se suman conductas más permisivas como el tiempo dedicado a mirar TV o juegos de computadoras y la doble escolaridad con actividades académicas en ambas jornadas. Por ejemplo, se ha referido que el sobrepeso es 8 veces mayor en los niños que miran TV más de 5 hs. por día, comparado con los que miran 2 o menos horas.

Otro estudio llegó a la conclusión que de 24 hs semanales de ocio que dispone el niño, 15 hs. son dedicadas a estar delante de una pantalla; y también se ha demostrado que muy pocos padres acuden a los colegios para informarse o participar en la programación de las actividades escolares.

Los cambios en las dietas han contribuido a la obesidad pediátrica. El avance tecnológico en el transporte y conservación de los alimentos permite un acceso inmediato a productos manufacturados.

Pero este progreso también es responsable de la síntesis de sustancias poco saciables y agradables al paladar (por ejemplo los snacks), ricas en ácidos grasos y azúcares refinados, que se adquieren a bajo costo y a su vez son promocionadas con juguetes, música e íconos sociales. Por otro lado, cada día se preparan menos los alimentos en la casa con frutas y verduras frescas.

Lo expresado se pone de manifiesto cuando los padres refieren la conducta selectiva de los alimentos por parte de los niños en el hogar. No menos importante es la influencia de factores psicológicos relacionados con los hábitos alimenticios como el maltrato verbal o físico, alguna figura de abandono, la incapacidad de poner límites ó el uso de la comida como premio o castigo.

La influencia genética y su contribución a la obesidad ha sido demostrada en estudios de mellizos, que presentaron una asociación de masa grasa entre el 40 y 70% con sus padres, y en niños adoptados en quienes se vio una mejor correlación de su IMC con sus padres biológicos.

Estos hallazgos indican que si bien los hábitos dietéticos y los estilos de vida juegan un rol crucial en el desarrollo de la obesidad, la predisposición genética es también importante, pero de ninguna manera debe ser una justificación para desinteresarnos del problema.

Estudios sobre la obesidad familiar refieren que si ésta es materna, la probabilidad de tener un hijo obeso se multiplica por tres, y por diez si ambos padres lo son.

En un trabajo de investigación llevado a cabo con niños que consultaron en nuestro Servicio,

(vaca, pollo, pescado, conejo) y retire toda la grasa visible antes de cocinar.

- No incorpore más grasa durante la preparación. Para ello, evite frituras y salteados: cocínelas al horno sobre una rejilla, hervidas o a la parrilla.

- En las preparaciones, reemplace el queso rallado por queso tybo rallado; la crema, la mayonesa y la manteca por queso blanco o ricota descremadas.



- **Curso de Formación en Psicoprofilaxis del Parto.**
Informes: partofeliz1@gmail.com

NUEVO SERVICIO



Si Ud. es afiliado a Cobertura de Salud, podrá [descargar su factura](#) desde nuestra web.

DATOS ÚTILES

- **Hospital Privado**

Teléfonos:
Conmutador 4688200
Central de Turnos 4688888

- **HP Farma**

Delivery de Medicamentos
0810-444-3276

- **Turnos Online:**

Ahora puede [sacar turnos](#) a través de nuestra página web:
www.hospitalprivadosa.com.ar

encontramos: dos madres con exceso de peso por cada madre con peso normal; predominio en niñas, y también se pudo observar que la mayoría de los niños obesos tenían peso normal al nacer.

Otro dato relevante de este estudio, fue el hallazgo de mayor número de niños obesos que de niños con sobrepeso y en edades escolares o adolescentes; ambas situaciones nos hablan de consultas tardías. Las conductas sociales también influyen en la decisión de la consulta, esto queda de manifiesto cuando los niños deben completar la ficha de apto médico al inicio de cada ciclo lectivo, cuando las adolescentes están por cumplir 15 años o próximas a su fiesta de egreso, reflejando poco compromiso con el estado de salud.

¿Cuáles son las complicaciones del exceso de peso?

En primer lugar, las distintas complicaciones dependen de la etapa de la vida y de cuánto tiempo lleva el paciente en esta situación.

Entre los trastornos ortopédicos encontramos la sobrecarga sobre la articulación de la rodilla, el pie plano, malformaciones en las piernas y columna. Los especialistas destacan que un exceso de entre seis y diez kilos ya es suficiente para que el arco del pie deje de ser pronunciado y los ligamentos de los tobillos y talones comiencen a desgastarse.

Los trastornos respiratorios por su parte, pueden ser sensación de "falta de aire", ronquidos y dificultad respiratoria en el sueño. Los trastornos psicológicos dan cuenta de una pobre percepción de sí mismos y de actitudes antisociales.

Además, se producen alteraciones dermatológicas como hiperpigmentación (en axilas, cuello y zonas de pliegue) y lesiones de intertrigo, una inflamación que ocurre en áreas donde dos superficies cutáneas se rozan.

Por otra parte, se acelera la edad ósea (edad de maduración) con respecto a la edad cronológica produciéndose con ello una pubertad temprana y se incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, hiperinsulinismo, etc.

El hiperinsulinismo se debe a un aumento de la insulina: hormona del páncreas, encargada de mantener los niveles normales de azúcar en la sangre. Cuando el exceso de esta hormona se produce, el incremento del azúcar y sus consecuencias se instalan como enfermedad.

¿Qué hacer con un niño obeso?

La Academia Americana de Pediatría propone un control anual de IMC, como parte de un programa preventivo de cuidados de salud para niños y adolescentes.

Es de suma importancia no esperar un estado avanzado de la obesidad infantil para acudir a la consulta. Además, evaluar las posibles enfermedades endógenas y resolverlas.

También se debe contemplar la situación dietética, el ejercicio físico y la modificación de la conducta, acompañado de terapia psicológica en casos de ser necesaria.

¿Cómo prevenir la obesidad infantil?

En líneas generales, podemos basarnos en:

- Comer de todo. Una alimentación variada y equilibrada, es una alimentación sana.
- Desayunar siempre y de la forma más completa posible.
- No saltarse las comidas.
- Tomar todos los días: frutas, verduras y hortalizas. Los cereales (pan, pasta, arroz), patatas y legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de la dieta diaria.
- Reducir la sal en las comidas.
- Moderar el consumo de grasas (especialmente las de origen animal) y de productos ricos en azúcar como las golosinas, los dulces y los refrescos.
- Realizar ejercicio físico todos los días. Caminar siempre que sea posible.
- Involucrar y comprometer a todos los miembros de la familia en los distintos aspectos relacionados con la alimentación, las actividades recreativas y las horas frente a la TV o computadora.

Dra. Lucy Yanikowski
Servicio de Endocrinología
Hospital Privado

[Arriba](#)



Controle regularmente las instalaciones hidrosanitarias y equipos para detectar fugas. Al fugarse una gota por segundo se pierden al menos 30 litros de agua al día.

MEJOR PRECIO ES...

MÁS PARA VOS.

ENCONTRÁ TODOS LOS MESES LOS **50** PRODUCTOS EN PROMOCIÓN.

HOSPITAL PRIVADO HP Farma

Mejor precio es...más para vos!
sólo en **HP Farma**

La más completa
cobertura, al mejor
precio, con planes
para cada medida.

- PLAN INFANTIL - PARA PROTEGER A LOS MÁS CHICOS.
- PLAN JUVENIL - PARA MENORES DE 35 AÑOS.
- PLAN FAMILIAR - PORQUE LOS QUEREMOS SANOS A TODOS.

0810 444 7748

CS ESPECIAL

HOSPITAL
PRIVADO

[Conozca todos los detalles de cada plan en nuestro sitio web](#)



NOTICIAS DE MEDICINA

EL ROL DE LOS GENES EN EL DESCENSO DE PESO

Según un estudio de la Universidad de Stanford (Estados Unidos) las oportunidades de bajar de peso haciendo dieta, dependen en gran medida del perfil genético (genotipo) de cada persona.

El estudio se basa en un trabajo previo en el que participaron más de 300 mujeres con sobrepeso que, divididas en grupos, recibieron distintos tipos de dietas. Los resultados de las dietas dentro de cada grupo arrojaron grandes diferencias.

A partir de estos resultados, se realizaron estudios genéticos a un conjunto de las participantes para determinar el perfil genético de cada una, en función de la combinación de tres genes que podrían ser predictores del adelgazamiento.

Los investigadores hallaron que aquellas mujeres que habían realizado una dieta adecuada a su perfil genético habían adelgazado un promedio de 5,3% de su peso corporal, más del doble de las que no siguieron una dieta acorde a su genotipo.

El trabajo se enmarca en la **nutrigenómica**, una nueva ciencia que estudia las interacciones entre nutrición y genética y cuya propuesta es personalizar los tratamientos para bajar de peso en función del perfil genético individual.

Fuente: www.lanacion.com.ar

[Arriba](#)



CONSEJOS PARA UNA VIDA SANA

¿CÓMO PREVENIR LAS LESIONES DEPORTIVAS?

Se estima que al menos el 50 por ciento de las lesiones deportivas se podrían haber prevenido a través del uso de herramientas de control. Estas herramientas consideran factores como el ambiente de un deporte determinado y la protección del individuo.

Los factores ambientales a considerar en la planificación de actividades deportivas incluyen:

- La temperatura del ambiente (cuando sea posible, una temperatura más fresca es lo mejor)
- La superficie de juego (cuanto mayor capacidad de absorción de golpes tenga la superficie, menor será la probabilidad de que se produzcan lesiones)
- La proximidad de automóviles en actividades como el ciclismo
- El mantenimiento adecuado de los equipos utilizados en el deporte
- El cumplimiento firme de las reglas
- Una evaluación médica adecuada previa a la participación en deportes organizados

En cuanto a la protección del individuo, ésta incluye:

- La utilización de dispositivos tales como almohadillas protectoras, cascos, guantes.
- La utilización de calzado adecuado para el deporte
- Una rehabilitación adecuada de las lesiones antes de continuar con la participación en un deporte

Equipo y material de seguridad:

El equipo de seguridad debe ser específico de cada deporte e incluir elementos tales como:

- Gafas protectoras
- Protectores Bucales
- Muñequeras, Coderas
- Rodilleras y Casco

Además, el área de juego debe estar libre de escombros y agua.

Reconocimiento físico:

Por su parte, el reconocimiento físico contempla:

- Revisación médica para la práctica de deportes.
- Ésta, ayudará a determinar cuáles son los deportes apropiados para cada individuo.

La importancia de la hidratación:

- Recuerde beber de 1 a 1 1/2 litros por hora de actividad deportiva intensa.
- Siempre beber líquidos antes, durante y después de cada actividad.
- Evitar las bebidas que contengan gas o cafeína.

Dr. Sebastián San Millán

Servicio de Traumatología y Ortopedia

[Arriba](#)

Las notas proporcionadas en este boletín son de carácter informativo y no pretenden reemplazar la consulta y el diagnóstico de su médico, ni la visita periódica al mismo.

SU OPINIÓN NOS INTERESA

Nuestro objetivo es crear un medio de comunicación con nuestros pacientes, brindando información actualizada de su interés.

Si Ud. tiene alguna consulta, duda, sugerencia, o no desea recibir más este boletín comuníquese con nosotros al e-mail vidasana@hospitalprivadosa.com.ar o telefónicamente al 468-8894.



© 2009 Hospital Privado -Centro Médico de Córdoba S.A -
Departamento de Docencia e Investigación - Todos los derechos reservados

