

Obesidad infantil

¿Qué hacer desde la familia?



COLECCIÓN

NIÑOS,
ADOLESCENTES,
PADRES

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Obesidad infantil

¿Qué hacer desde la familia?

José Ignacio Baile



Ilustraciones: Pedro Otero

© José Ignacio Baile

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34 - 28015 Madrid
Tel.: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Depósito Legal: M. 20.296-2007
ISBN: 978-84-975648-9-2

Impreso en España - Printed in Spain

Índice

Prólogo	9
Introducción	13
1. Las historias de César, Daniel, Marta y Dana ...	17
¿Qué podemos aprender de estas historias personales?	21
¿Realmente hay muchos niños obesos?	22
2. ¿Cómo sé si mi hijo tiene sobrepeso u obesidad? ...	25
Definamos la obesidad	25
El IMC, un método para medir la obesidad	27
<i>Obesidad infantil medida con el IMC</i>	30
Test de tendencia a la obesidad	35
Tipos de obesidad	37
<i>Androide (tipo masculino)</i>	37
<i>Ginoide (tipo femenino)</i>	38
<i>Secundaria</i>	39

3. ¿Realmente es malo que mi hijo sea obeso?	43
¿Por qué hay que evitar y tratar la obesidad?	43
<i>Efectos inmediatos</i>	44
<i>Efectos a largo plazo</i>	48
4. ¿Por qué mi hijo es obeso?	57
Perspectiva actual	57
Causas de la obesidad	58
<i>La obesidad como resultado de hábitos</i>	
<i>inadecuados</i>	58
<i>La obesidad se refuerza a sí misma</i>	64
<i>Modelos multifactoriales en la explicación</i>	
<i>de la obesidad infantil</i>	66
5. Prevención de la obesidad infantil.....	75
Adquisición de buenos hábitos alimentarios	76
<i>Pautas de alimentación según la etapa infantil</i>	76
<i>¿Cuánto debe comer el niño?</i>	80
<i>Educación del apetito y el gusto</i>	82
Actividad física en la infancia	83
6. ¿Cómo puedo reducir la obesidad de mi hijo?	89
¿Asumir la obesidad como un problema de salud	
importante	89
¿Un problema de la familia o sólo del niño?	91
Estrategias para reducir el sobrepeso o la obesidad	
de mi hijo	93
<i>Establecimiento de un plan</i>	93
<i>Primero evaluar: ¿Qué está ocurriendo para</i>	
<i>que mi hijo tenga sobrepeso o sea obeso?</i>	93
<i>Diseñar un plan de intervención</i>	105
<i>Cambios en el tipo de alimentos</i>	116

<i>Cambios en los hábitos de alimentación</i>	123
<i>Cambios en las pautas de actividad física</i>	128
<i>Problemas con el plan de intervención</i>	136
7. ¿Cómo puedo afrontar los problemas psicológicos asociados a la obesidad de mi hijo?	147
Problemas de autoestima	148
<i>¿Cómo podemos mejorar la autoestima?</i>	150
Problemas emocionales	151
<i>Cómo detectar la depresión y cómo intervenir</i>	152
Problemas de relación con los demás	155
<i>¿Qué hacer?</i>	156
Prevención de la anorexia y la bulimia	158
<i>Anorexia y bulimia: ¿qué son y cómo se diferencian?</i>	159
<i>¿Qué puede hacer la familia para prevenir estos problemas?</i>	160
8. Tratamientos especializados para la obesidad	167
Psicológicos	167
Farmacológicos	168
Quirúrgicos	172
9. Para ampliar información	177
Textos para la reflexión	177
<i>Texto 1: La obesidad a principios del siglo XXI: datos para la preocupación</i>	177
<i>Texto 2: ¿Por qué hay personas obesas?</i>	182
<i>Texto 3: El atractivo de la delgadez</i>	190
<i>Texto 4: Necesidades nutricionales en la infancia</i>	191

<i>Texto 5: Naos: estrategia del Ministerio</i>	
<i>de Sanidad para la nutrición, actividad</i>	
<i>física y prevención de la obesidad</i>	
	207
Lecturas recomendadas	209
<i>Generales</i>	209
<i>Especializadas</i>	210
Recursos institucionales	211
Bibliografía	213