

## **Prevención de Obesidad en la Adolescencia**

### **Abstracto**

*Onelia G. Lage, MD*

Associate Professor of Clinical Pediatrics  
Director of Adolescent Clerkship and Community Health  
Division of Adolescent Medicine  
Miller School of Medicine/University of Miami

El problema de la obesidad en la niñez y la adolescencia ha llegado a niveles epidémicos. Jóvenes Latinos tienen más riesgo de estar sobrepeso y obesos que los jóvenes Afro-Americanos o blancos. En particular, se sabe que los jóvenes Hispanos tienen más riesgos de adquirir diabetes en la duración de sus vidas que las niñas y los niños de la raza blanca. La prevención de la obesidad es clave cuando tomamos en cuenta que está relacionada con mayor riesgo no tan solo de diabetes, sino de asma, enfermedades cardiovasculares, y estigmatización social/ depresión.

Los adolescentes en particular también están pasando por una etapa de crecimiento rápido y muchas veces desarrollan otros desordenes alimenticios como la anorexia y la bulimia. Por lo tanto, los programas preventivos deben tomar un aspecto positivo, enfocándose más en la salud y bienestar que en el peso corporal.

Las recomendaciones para programas preventivos en los adolescentes deben incorporar:

- 1) el apoyo de hábitos alimenticios positivos y el estímulo para ejercitarse
- 2) no usar la insatisfacción de la imagen corporal como agente de motivación
- 3) incentivar más comidas saludables y ejercicios compartidos con la familia
- 4) hablar menos de peso y más de salud y
- 5) tomar en cuenta aspectos emocionales del sobrepeso como ridiculización y depresión.

Finalmente, es imprescindible incorporar a la comunidad y los aspectos de políticas de salud para el éxito de cualquier intervención que tenga como meta combatir la obesidad en los adolescentes.