

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Alerta niños confinamiento

REFERENCIA: Sin Embargo. (18 de septiembre de 2020). Niños podrían dejar de crecer hasta 3 cm y subir de peso por el confinamiento, alerta médico. Recuperado de <https://bit.ly/2Gct4TT>

NOTA:

**Niños podrían dejar de crecer hasta 3 cm y subir de peso por el confinamiento, alerta médico**

Los niños en edad escolar podrían dejar de crecer hasta 3 centímetros y aumentar, en promedio, 1 kilogramo por mes debido principalmente al encierro generado por la pandemia por coronavirus, alertó este viernes un especialista.

Los cambios en el ritmo de sueño, el sedentarismo, los hábitos alimentarios desajustados, la falta de luz por la escasa exposición solar y el uso de dispositivos electrónicos son algunos de los factores que pueden incidir “en que los niños crezcan menos y pesen más”, señaló a *Efe* el endocrinólogo pediatra Carlos Antillón.

El especialista expresó que desde la llegada de la pandemia se han percatado de que los pequeños han reducido sus horas de juego y al no poder salir “están haciendo menos ejercicio en general”.

Señaló que cuando los pequeños están encerrados hay una mayor limitación de espacio “no pueden correr, apenas si pueden saltar y lo máximo que pueden hacer es moverse por la casa”, argumentó.

Dijo que han visto un cambio significativo en los hábitos de alimentación, ya que los horarios que tienen ahora son diferentes y hay pequeños que se la pasan comiendo todo el día “por ello vemos que están subiendo más de peso en estos últimos meses”.

Señaló que para otros pequeños la alimentación que tienen no es balanceada.

Planteó que los padres deben cuidar no solo la cantidad sino la calidad de la comida y por ello se debe evitar que los infantes coman muchos carbohidratos.

El regreso a clases de manera virtual y exponerse a pantallas durante varias horas al día, señaló el pediatra, ha modificado las conductas en el sueño de los pequeños.

Y dormir mal, poco o cambiar el ritmo de sueño puede provocar cansancio, somnolencia, irritabilidad y cambios de carácter en los niños pero algo que es menos conocido es que los trastornos del sueño infantil pueden afectar al desarrollo.

“Esto se debe a que por la noche, durante el sueño, se desarrollan una serie de procesos metabólicos de nuestro organismo y nuestro cerebro que regulan el aprendizaje, el desarrollo cognitivo y el crecimiento”, aseveró el experto.

Comer mucho y mal, no dormir lo suficiente y hacer poco ejercicio son factores que podrían ser detonantes de la obesidad infantil y del poco crecimiento de los pequeños.

Esta falta de crecimiento, aseveró el pediatra, es preocupante ya que lo que dejen de crecer en este tiempo son centímetros que no podrán recuperar.

“Los pequeños deberían ser atendidos por un especialista, sobre todo si los padres ven que está dejando de crecer”, dijo.

Explicó que si bien cuando acuden a la escuela el parámetro de crecimiento son sus compañeros, una forma de que los padres puedan saber si el pequeño crece o no es la frecuencia con la que cambia de talla de ropa.

Aseguró que los problemas de crecimiento se deben detectar antes del inicio de la pubertad, pues existen tratamientos para que el pequeño crezca “pero si es después de esta etapa, ya no se puede hacer nada”, lamentó.

A decir del endocrinólogo, lo ideal es encontrar un equilibrio entre estos factores, buscar que se incremente el consumo de frutas y verduras, disminuir el consumo de comida chatarra, promover en los niños actividad física y establecer horarios de sueño.

Recomendó que si los padres notan que un niño deja de crecer, deben llevarlo al endocrinólogo para que detecte cualquier problemática y se le pueda dar atención inmediata.

“Debemos estar atentos para dar seguimiento a los niños, al final, el crecimiento es el reflejo del estado de salud de los pacientes pediátricos”, concluyó Antillón.

En México, de acuerdo con las Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2018) 34.4 por ciento de los niños y adolescentes tienen sobrepeso u obesidad, lo que sitúa a los mexicanos en primer lugar mundial en obesidad infantil.

## **COMENTARIO**

Dentro de los cambios desencadenados por la pandemia de Covid-19 se ven implicados los hábitos alimenticios y los ciclos de sueño, al cambiar nuestra cotidianidad, reduciendo las actividades que realizábamos fuera de casa y convirtiendo el hogar en una combinación de un espacio de trabajo, tanto como uno para estudiar, ha modificado los hábitos y ha afectado a los niños y niñas reduciendo su crecimiento y aumentando de peso.

Un estudio en el que participaron más de 4.000 niños de 2 a 11 años de ocho países europeos presentado en el Congreso Europeo e Internacional sobre Obesidad (ECOICO 2020)<sup>1</sup>, los investigadores examinaron las asociaciones entre la duración del sueño y el sobrepeso incidente en 4.285 niños (de 2 a 11 años de edad) encontrando que cada hora menos de sueño se asociaba con un 23% más de riesgo de sobrepeso u obesidad. Al cambiar los hábitos de sueño se ven afectados de igual manera los alimenticios, pues incluso el horario de toma de alimentos presenta un cambio, haciendo al niño más propenso a padecer desajustes en su metabolismo.

La obesidad infantil en México era un problema de salud pública previo a la pandemia, que se acentuará si no se buscan soluciones que promuevan la activación física, remplazando la que los niños solían realizar en la escuela, o modificando las horas que se ven obligados a pasar frente a los dispositivos en los que ahora toman clases.

**RESPONSABLE**

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas

---

<sup>1</sup> Infosalus. (2 de septiembre de 2020). El sobrepeso en los niños, asociado a las horas frente al televisor y las horas de sueño. Recuperado de <https://bit.ly/33d5IXk>