

El peso de la preadolescencia

Tal vez cuando pensamos en cualquier grupo de preadolescentes nos imaginamos un grupo de niños de entre 8 y 12 años en el colegio. Como todo grupo, suele tener sus personajes característicos: el estudioso, el galán, el gracioso, el tímido y el gordito...

Si bien hasta no hace muchos años había uno o dos niños gordos en un curso del colegio, hoy observamos que la mitad de estos niños padece algún grado de sobrepeso. El riesgo es que ante esta situación, nos “acostumbremos” a esta nueva realidad y nos quedemos de brazos cruzados.

Dentro de los argumentos más comunes a la hora de justificar la indiferencia ante los kilos de más de los preadolescentes es que “cuando peguen el estirón adelgazan solos, no hace falta torturarlos desde tan chicos con dietas” o también que “si hace dieta no crece más”.

La realidad nos muestra que un alto porcentaje de estos chicos ya padecen colesterol alto, hipertensión y hasta diabetes del adulto, entonces, ¿por qué no hacemos nada?

La adolescencia es un momento muy crítico para todos, sean niños o niñas, un momento en el que se forma la identidad y el rótulo de “gordo” puede ser un tema muy complejo de manejar y que puede derivar en un sinnúmero de consecuencias médicas y psicológicas.

Los niños no sólo se enfrentan a las limitaciones de un cuerpo menos ágil (ya que muchos se agitan al realizar cualquier deporte típico de esta edad), a la dificultad de vestirse como sus pares delgados ya que muchos tienen un peso corporal igual o superior al de los adultos, sino también a las críticas permanentes de sus mayores y pares. Estas situaciones despiertan angustias y ansiedades que llevan a comer aún más...

Un plan alimentario adecuado logrará que el niño normalice sus valores sanguíneos y su peso corporal sin comprometer su salud o su crecimiento, mejorará su autoestima y sus relaciones interpersonales. Ayudar a un preadolescente con sobrepeso a partir de llevarlo a un profesional responsable es vital no sólo por su salud física sino psicológica.