



¿Por qué los niños con sobrepeso tienen más probabilidades de desarrollar diabetes?

Las implicaciones del sobrepeso en la infancia y en la adolescencia son, sin ni siquiera llegar a tratarse de obesidad, de gran calado para la salud física y emocional de quienes lo padecen

Las consecuencias más graves del **sobrepeso en niños y en adolescentes** no suelen presentarse de inmediato, sino que lo harán en el futuro. La cuestión es que ese futuro no es demasiado lejano, si no que suele llegar cuando aún son muy jóvenes, nada más pasar la adolescencia, según nos explica **el Dr. Alfredo Alonso Poza, jefe del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo del Hospital Universitario del Sureste de Madrid y cirujano en el Hospital Quirón San Camilo de Madrid.**

“A corto plazo pueden tener una **resistencia insulínica** que no se va a manifestar salvo en casos extremos, es decir, en índices de masa corporal superiores a 40 o cuando denominaríamos niño obeso al que tiene un percentil de peso superior al 95%”. A excepción de estas situaciones más extremas, en las que las consecuencias pueden pre-

sentarse incluso en la infancia o en la adolescencia, **los niños y adolescentes con sobrepeso** desarrollarán, por lo general, “una futura diabetes tipo dos que se manifestará en la edad temprana, acabada la adolescencia”.

Estos niños, además, “lo que van a padecer es una mayor predisposición a [enfermedades cardiovasculares](#), una mayor predisposición a tener un [síndrome de ovario poliquístico](#), una mayor predisposición al **hirsutismo**, es decir, el crecimiento excesivo de vello, una mayor predisposición a tener **hipertensión arterial** de forma temprana y también una mayor propensión a tener **hipercolesterolemia en sangre** y, por lo tanto, todas las enfermedades asociadas y vinculadas a estos trastornos”, advierte el Dr. Alfredo Alonso Poza.

El especialista hace hincapié en otras consecuencias que pueden sufrir, con mayor probabilidad, **los menores con sobrepeso** ya en la infancia o en la adolescencia y es [una cierta discriminación social](#), lo que desembocará en [baja autoestima](#). “Son niños que, en el fondo, están estresados y niños que, al sufrir esta **discriminación**, se retrotraen, se refugian aún más en sí mismos y, por lo tanto, [van a padecer ya de forma precoz estos cuadros de ansiedad](#) y de baja autoestima que harán que en un futuro el niño desarrolle un cuadro depresivo”.

Estas células grasas que se distribuyen prácticamente por todo el organismo son las que van a tener una resistencia a la insulina y, por tanto, las que van a dar lugar a una prediabetes

Dr. Alfredo Alonso Poza

Prediabetes en niños y adolescentes con sobrepeso

Durante la infancia y la adolescencia, las células de almacén graso, llamados **adipocitos**, se reproducen de forma que los niños, incluso los adolescentes, pueden llegar a tener un número muy superior al que les correspondería, tal y como nos indica el doctor. “Quiere esto decir que van a tener más células en su organismo de almacén graso y, por lo tanto, más capacidad de albergar y de guardar grasa, de generar depósitos grasos”.

Y aquí surge un problema porque “la grasa, al final, no solo se acumula en abdomen o se acumula en mamas, o se puede acumular en brazos o piernas, sino que incluso infiltra a los tejidos. Es decir, forma parte, en los obesos, de la musculatura”, añade el

cirujano de digestivo. “Estas **células grasas** que se distribuyen prácticamente por todo el organismo son las que van a tener una **resistencia a la insulina** y, por tanto, las que van a dar lugar a una prediabetes”.

Todas las posibles consecuencias citadas son de la suficiente gravedad como para tenerlas más que en cuenta y como para que las familias y los educadores piensen en cómo evitar que sus hijos o alumnos lleguen a este punto. Sobre todo, porque es una lacra demasiado extendida, ya que un 33% de los niños entre cinco y 20 años tienen sobrepeso (no obesidad), según datos de **la Organización Mundial de la Salud (OMS)** que apunta el Dr. Poza.



¿Cómo evitar que los niños con sobrepeso desarrollen diabetes o prediabetes?

Cuando el sobrepeso se da en los adultos, el Dr. Alonso Poza considera que la cirugía metabólica es una solución efectiva para combatir **la diabetes tipo 2**, puesto que, en el 85% de los casos, se logra una remisión de este tipo de diabetes. Sin embargo, esta solución no es aplicable a los menores de edad, como él mismo nos dice. “Hoy en día no nos planteamos la cirugía como tratamiento de elección en **el niño obeso**”.

Subraya que la mejor manera de ayudar a un menor con sobrepeso es un tratamiento médico “orientado por un endocrinólogo o por un nutricionista” que le dé pautas adaptadas para que el niño logre **llevar a cabo una vida saludable y una alimentación saludable**, “eliminando toda serie de grasas, eliminando toda serie de bollería industrial, eliminando esas chucherías que son fáciles de conseguir y de consumo rá-

vido, muy ricas en azúcares”.

Detalla que una de las vías que suele ayudar mucho al niño y al adolescente a encaminarse hacia hábitos saludable es la práctica de **deportes colectivos** que le permiten participar activamente. “Son deportes mucho más integradores” y, en consecuencia, mucho más interesantes y mucho más atractivos para el menor. “En esto es en lo que tenemos que basar **el adelgazamiento del niño obeso**, es decir, en su educación sociosanitaria basada en el deporte y en una alimentación rica en proteínas de carne, pescado, frutas, verduras y sobre todo, exentas, como he dicho, de azúcares y de grasas”, recalca.

Hoy en día no nos planteamos la cirugía como tratamiento de elección en el niño obeso

Dr. Alfredo Alonso Poza

Además de esto, **el profesional de endocrinología** será quien valore si es adecuado o no prescribir al menor, según cada caso, algún tratamiento farmacológico. “Tanto los niños como los adolescentes, es muy difícil que tengan que tengan piedras en la vesícula o que hayan padecido cuadros de pancreatitis, con lo cual es más factible en ellos utilizar [las terapias farmacológicas nuevas](#)”.

Así las cosas, “la cirugía debe de ser siempre de última elección”. Esta no debería realizarse nunca, según señala el Dr. Alonso Poza, antes de los 18 o de los 20 años

HOLA.com