

La obesidad en la sala de clases

La obesidad en menores de 20 años ha aumentado alarmantemente: nada menos que se quintuplicó durante la década del 90, elevándose también los riesgos para la salud física y psíquica del niño. Muchos niños y niñas obesos son víctimas de burlas en el colegio, lo que en ocasiones los hace desear pasar desapercibidos. Ésto merma su autoestima, lo que puede afectar su desempeño escolar.

'Balón', 'chanchito' o 'gordo' son algunas de las palabras que muchos niños obesos deben soportar de sus compañeros de escuela. Algunos no les importa y se convierten en el clásico gordito o gordita simpáticos. Otros reaccionan con agresividad y terminan aislados del resto del curso. Sin embargo, la mayoría ve muy disminuida su autoestima, lo que influye en todas las áreas de su vida, incluyendo su desempeño escolar.

La psicóloga Cecilia López, del Programa de Obesidad Infantil del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (Inta) de la Universidad de Chile, trabaja con menores obesos. Su labor es mantenerlos motivados para que completen su tratamiento a través de sesiones dirigidas a que el chico tome contacto con su problemática y pueda comprender cuál es el sentido que tiene para él o ella comer demasiado.

El exceso de peso es un problema que afecta a cada vez más niños. Durante la década del 90 la obesidad se quintuplicó en menores de 20 años. Hoy entre el 15 y 18% de los preescolares son obesos y una cifra similar sufre de sobrepeso. Es decir: uno de cada tres niños o niñas de esta edad tiene más kilos de los que debiera. La prevalencia de obesidad en escolares entre 6 y 16 años es de cerca del 20%.

Los estudios médicos han comprobado que la idea del "gordito bonito" ya no corre.

Los menores con exceso de peso, comparados con los de peso normal, enfrentan mayor riesgo de contraer a futuro males como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, estas últimas son la primera causa de muerte en nuestro país. En cuanto a su salud mental, pueden tener más riesgo de presentar estados depresivos.

En el ámbito psíquico Cecilia López observa que los niños obesos suelen sufrir un deterioro en su autoestima. "Ésta tiene que ver con la valoración que uno hace de sí mismo, con cuanto uno se quiere. Y aunque la autoestima incluye distintas áreas como por ejemplo, lo intelectual o lo social, muchos chicos obesos se centran sólo en lo corporal, no se sienten atractivos ni les gusta su cuerpo. Se valoran sólo por su peso, olvidando o devaluando así otras características de sí mismos".

Esta insatisfacción desencadena otras dificultades. Suelen ser más inseguros, más avergonzados. Desearían pasar desapercibidos por su grupo de pares. Por lo mismo, muchos no figuran en lo social tendiendo a veces a aislarse y refugiarse en la comida.

Lo pasan mal y este proceso suele ser más duro en la adolescencia cuando el grupo de amigos es un referente importante para encontrar la propia identidad, explica la profesional. "Lamentablemente ésto provoca que traten de esconderse y no mostrar sus características que pueden ser muy ricas. Por ejemplo, la mayoría son buenos amigos y tienen gran paciencia para escuchar", agrega.

Cuando los molestan en el colegio se les confirma la percepción negativa que tienen de sí mismos. Cecilia destaca que pensando en que la obesidad está catalogada como una enfermedad crónica, la escuela debiera estar más preparada para tratar con estos niños. "Si el escolar tiene dislexia se puede eximir de inglés. Sin embargo el ramo de educación física sigue siendo orientado a la mayoría, con las mismas exigencias para los de peso normal como para los obesos. Pero ellos tienen necesidades especiales y requieren de una actividad física más acorde a su constitución, con ejercicios más suaves y de menor impacto. Ésto los desmotiva y prefieren no realizar deportes manteniendo su sobrepeso".

Los resultados en las clases de gimnasia no suele ser los mejores para los alumnos obesos. En otras asignaturas hay investigaciones que han buscado ver si existe una relación entre la obesidad y un menor rendimiento escolar, pero no han llegado a conclusiones definitivas. La psicóloga menciona un estudio español que concluyó que los obesos tenían un desempeño levemente más bajo que los no obesos, pero que la diferencia era tan escasa que no tiene relevancia estadística.

Lo que sí ella observa en sus pacientes es una desmotivación generalizada. "En general tienen poco interés por lo académico, poco apetito intelectual o por hacer otras cosas. La comida invade su vida. No se motivan por hacer lo que les gusta y la mayoría ni siquiera sabe qué le gusta".

A raíz del deterioro en su autoestima, creen que nunca les irá bien ni en lo académico ni en lo social. No se sienten capaces, entonces para que van a hacer el esfuerzo.

En el Programa de Obesidad infantil del Inta, Cecilia integra un equipo multidisciplinario junto a médicos, nutricionistas y kinesiólogos. Su labor consiste en ayudarles a que descubran por sí mismos otros aspectos que positivos que desconocían o no valroaban, ampliando su visión de sí mismos.

La meta del programa no es tanto que el menor reduzca una cierta cantidad de kilos, sino que adopte un estilo de vida sano. Es un trabajo que se realiza en conjunto con la familia que debe comprometerse con el niño y con su tratamiento, apoyándolo para conseguir mejores hábitos de alimentación, aumentar o comenzar con una actividad física y ayudar a encontrar un interés que reemplace a la comida.

La psicóloga grafica lo importante que son estos intereses con un caso de su consulta. "A uno de mis pacientes siempre le gustó armar autos y barcos pequeños. Por ejemplo, a los botes les ponía pilas y los hacía navegar en el agua. A los 9 años dejó este hobby y paralelamente comenzó a subir de peso notoriamente. A los 12, cuando llegó al Programa, comenzó a motivarse por retomar su aficción. Se activó, vendió ropa para conseguir plata y así comprar piezas. Su papá le regaló herramientas y ahora lo disfruta nuevamente. Ésto ha provocado varios efectos positivos: ya no está tan interesado en la comida y además comenzó a gustarle la actividad física, que antes debía hacer por obligación debido al tratamiento. Ahora también practica rugby".

Mientras más temprano los chicos se tratan tienen un mejor pronóstico. Además se previene el riesgo de desarrollar trastornos alimenticios como la anorexia o la bulimia que pueden ocurrir en la adolescencia, alrededor de los 14 o 15 años.

Cecilia reconoce que cuesta vivir en la cultura actual en que lo delgado representa lo bello. Por ésto los médicos y especialmente los padres deben plantear la baja de peso "en términos de salud y bienestar y no como un problema asociado a la estética en que el niño está gordo y feo".

Aconseja a la familia no usar la comida como premio o demostración de afecto. Como alternativas para mostrar cariño propone acompañar al hijo a andar en bicicleta u otra actividad física o ayudarlo a promover otros intereses.