**NIÑO GORDO, NIÑO SANO: MAMOLA**

“En gran parte debido a la obesidad, los niños del siglo XXI pueden ser la primera generación de la cual muchos no van a sobrevivir a sus padres”. ANDREW PRENTICE

La obesidad en la infancia es un problema de salud pública, no solo por su alta incidencia, sino porque tiende a perpetuarse en la edad adulta, constituyendo un factor de riesgo de complicaciones cardiovasculares como hipertensión e infarto cardiaco, endocrinológicos como la diabetes mellitus, ortopédicas como la osteoartritis, amén de que quien la padece tiene una pobre imagen de sí mismo, siendo víctima de acoso por sus compañeros, lo que deteriora su salud mental.

La acantosis Nigricans es una patología asociada con lo anterior y se caracteriza por una piel aterciopelada, de color marrón oscuro o negruzca y se localiza en el cuello y en los pliegues axilares o inguinales, siendo un indicador en el paciente obeso de resistencia a la insulina y un factor de riesgo para enfermedad cardiovascular en un futuro cercano.

El 27 de noviembre de 2016, la Sociedad de Pediatría del Atlántico, realizó una brigada de salud en Villa Soledad y en menos de 30 pacientes examinados encontré 3 pacientes obesos con acantosis Nigricans . Esto me llevó a realizar este escrito, ya que es necesario concientizar a la población de los riesgos que conlleva el ser obeso y de una vez por todas acabar con el mito que surgió de la mano de la pobreza y del temor a la tuberculosis, de que un niño gordo es un niño sano, lo que ha conllevado a que se violente la anorexia fisiológica que experimenta el niño después del primer año de vida, que tiende a comer menos, pues ya no precisa crecer tanto y ahora sus principales actividades no son dormir y comer, sino jugar e investigar. Las madres se preocupan tanto por esto, que se buscan miles de manera para convencer al personal de la salud para que a sus niños les formulen un estimulante del apetito, para que coma y además, un reconstituyente (término que suena como politiquero) para que aumente algo de peso, ya que el niño está tan flaco que las costillas se le pueden contar y hasta sería fácil tocarlas como guitarra. Así mismo, cuando le decimos que están bien de peso, se sorprenden, se preguntan y se responden: ¿de qué se sostiene este niño, sino come?, ¿Será del aire, doctor?

Pero como podremos explicar, la epidemia de obesidad y de diabetes a la que ahora estamos asistiendo y que pareciera incontrolable, es un problema de salud y me voy a referir particularmente a los niños, pues es desde aquí donde debemos promover una actividad saludable para la vida.

Empecemos con la gran equivocación que cometemos al no alimentar a los bebés con leche materna, ya se ha demostrado hasta la saciedad todas las ventajas que tiene esta leche sobre las leches modificadas e industrializadas, de inicio en la vida de los niños. Sin embargo, vemos la poca acogida que tienen nuestras madres a la propuesta de lactancia materna exclusiva, acudiendo a solicitar a su médico que le formule a su niño una leche de pote para poderse ayudar, ya que se siente agotada y percibe que el niño no le queda lleno. Si ante su pedido, el médico no la complace, acude entonces a la vecina o aún peor al farmaceuta para que le recomiende una leche modificada. Vemos entonces como muchos niños de meses, por desconocimiento del farmaceuta y por déficit presupuestal de los padres, terminan dándole al niño una leche entera, con todos los males para la salud que trae esta desafortunada práctica.

 Ya a partir de los 6 meses vemos que una alimentación no balanceada y con predominio de harinas, con poca o ninguna fruta o verdura es otra de las causas que está cimentando esta patología. Esto se puede corroborar con el contenido de las loncheras con las que enviamos nuestros niños a las guarderías o colegios: puras bebidas o jugos azucarados, mecatos, reflejando de paso lo que se consume en el hogar. Hay una tendencia al consumo de alimentos procesados, de comida rápida, cuyos puestos de venta se multiplican en nuestros pueblos y ciudades, lo que ha conllevado a que las comidas saludables desaparezcan del menú familiar.

La licuadora y el molino son consideradas por algunos diabetólogos como “lo peor que el mundo ha hecho para suicidarse”, por eso recomiendan que consumamos las frutas frescas y no le demos tanta importancia a los jugos, pues cuando recibimos uno de ellos, por ejemplo un jugo de naranja, no estamos consumiendo una sola fruta, sino varias unidades al tiempo, que entran ya listas en estado líquido, con una gran carga de azúcares que dispara nuestra secreción de insulina, este solo hecho repetitivo termina agotando al páncreas y con el tiempo aumenta la resistencia a la actividad de la insulina con la consecuente diabetes.

Otra causa y no menos importante de estas enfermedades metabólicas es el sedentarismo, recuerdo como si fuera ayer que nuestros juegos cuando niños, casi todos en su gran mayoría, necesitaban de un despliegue físico, es así como los que predominaban eran el fútbol, la chequita, la lleva, las carreras, el trompo, saltar la cuerda, el escondite, en cambio hoy notamos que cuando dos niños o jóvenes se citan para jugar se trata de un juego electrónico, que lo único que ejercita es la mente, mas no acarrea ningún despliegue físico, apartando al niño de la realidad, fomentando déficit de atención.

Antes las madre nos tomaban de la griñera para que regresáramos a la casa y nos trataban de callejeros, hoy las madres están haciendo esta actividad en sentido inverso, tienen que sacar a los niños de sus cuartos, para que salgan a la calle y tomen un poco de sol y se oreen.

La ida al colegio era un gran ejercicio que se iniciaba con las largas caminatas para llegar al recinto del saber, amén que cada tanto nos tocaba hacer el aseo del salón. Hoy en día los niños son llevados en algún medio de transporte.

La televisión, los celulares, las tablets y los video juegos son un gran adelanto para la humanidad, pero deben ser usados en una edad adecuada y con un límite de tiempo en su uso. El estar sentado ante una pantalla o ante un computador, sin hacer ningún esfuerzo físico y recibiendo mensajes subliminales ha demostrado que es uno de los factores que induce al consumo exagerado de azúcares y de comida hipercalórica, conjugándose así el sedentarismo y el exceso de calorías como las principales causa de la obesidad y de todos los males que de ella dependen.

Por todo lo anterior, recomiendo a todos los lectores, que regresemos a lo natural, que promovamos, protejamos e incentivemos la lactancia materna, que estimulemos la realización de caminatas de al menos una hora diaria, que limitemos el uso de los dispositivos electrónicos a una o dos horas diarias, que regresemos al comedor a comer en familia con menús equilibrados, con no más de una harina, nada de comidas frente a un televisor, apagar la televisión, hidratarnos con agua, nada de bebidas azucaradas y por último y no menos importante, asesorémonos siempre de un profesional de la salud.

HÉCTOR GÓMEZ RODRÍGUEZ.

Tabardillo54@gmail.com