

Un estudio de la UMH revela que los niños obesos rinden peor en clase y presentan más síntomas depresivos - Información - 21/08/2018

Un estudio de la UMH revela que los niños obesos rinden peor en clase y presentan más síntomas depresivos

► La investigación, sobre más de 600 niños de la provincia de 10 a 12 años, constata también que almorzar habitualmente en el comedor escolar suele ser un factor protector contra el sobrepeso

J. M. G.

Investigadores de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche han dado a conocer un reciente estudio en el que han encontrado, en consonancia con otros trabajos previos realizados en otros países, repercusiones negativas de la obesidad tanto a nivel físico como emocional, relacionándose la obesidad infantil con mayor sintomatología depresiva, más ansiedad, peor autoestima y peor rendimiento académico.

Los investigadores Mireia Orgilés, Isabel Sanz y José Pedro Espada, del grupo de investigación Aitana de la UMH han llevado a cabo un estudio, con más de 600 escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Alicante, con el objetivo de conocer el estado físico y emocional de los niños con exceso de peso. Los resultados del estudio indican un comportamiento diferente entre los niños y las niñas, tanto en sus hábitos alimentarios, en su práctica

de ejercicio físico y en otros aspectos como su rendimiento académico. Los escolares con exceso de peso, según el trabajo, suelen comer en casa y además no toman ni desayuno ni merienda

de ejercicio físico y en otros aspectos como su rendimiento académico.

Así pues, los niños varones que tenían un peso normal comían con mayor frecuencia en el comedor escolar, y los que tenían exceso de peso solían comer en casa y además no solían tomar ni desayuno ni merienda.

«Estos resultados sugieren que los niños con un peso normal realizan más comidas al día, lo que podría estar indicando que saltarse algunas comidas puede suponer un factor de riesgo para la obesidad infantil. Por otro lado, el hecho de que los niños varones con normopeso coman con mayor fre-

cuencia en el comedor escolar podría indicar que comer en comedores escolares habitualmente puede ser un factor protector de la obesidad y del sobrepeso infantil», indican los científicos de la UMH.

Otra conclusión del estudio es que los niños que tenían un peso normal eran más activos y hacían algún tipo de actividad física a diario. Por el contrario, las niñas con obesidad dedicaban más tiempo a actividades de ocio sedentario. La falta de práctica de ejercicio físico habitual y el exceso de horas de ocio sedentario diario también pueden considerarse factores que contribuyen al exceso de peso.

Alta estigmatización

El sobrepeso tiene repercusiones negativas muy importantes en el niño y adolescente no sólo en cuanto a su físico sino también a nivel psicológico. La obesidad es un problema con una alta estigmatización y discriminación social, ya que es frecuente que los niños con sobrepeso sean considerados por parte de otros niños como perezosos, sucios y son rechazados con mayor frecuencia como compañeros de juego por el resto del grupo. Todo esto puede afectar a la autoestima

del niño con obesidad y hace que tenga una imagen muy negativa de él mismo, lo que tiene consecuencias negativas a largo plazo en su vida», agregan los autores.

Por otro lado, los investigadores estudiaron el estado físico de los niños y niñas con exceso de peso, a través de un cuestionario que examina la sintomatología somática, y encontraron que los niños con obesidad solían tener más problemas para respirar, peores digestiones y más falta de energía que los que estaban en su peso normalizado. El exceso de peso se relacionaba además con un menor rendimiento académico, ya que las niñas con obesidad solían tener peores calificaciones en el colegio y su autoestima era más baja, frente a las que tenían un peso normal.

Los investigadores insisten en que la autoestima se desarrolla «a través de las relaciones con los demás y con uno mismo, siendo la etapa escolar un periodo muy importante para su desarrollo. La insatisfacción con el propio cuerpo puede afectar a la autoestima del niño obeso y también a su rendimiento académico, ya que puede sentirse más inseguro en las actividades en el colegio.

↓
España, en cuarto lugar de Europa en niños con sobrepeso

► La obesidad y el sobrepeso en niños y adolescentes es un grave problema de salud pública en España, tanto por su alta prevalencia como por las repercusiones negativas en la salud, según indican los investigadores de la UMH. En comparación con el resto de países de Europa, España se sitúa en una posición intermedia en el porcentaje de adultos obesos. Sin embargo, en lo que se refiere a población infantil, nuestro país ocupa el cuarto lugar en Europa de niños con obesidad, agregan desde el grupo Aitana. REDACCIÓN

Los responsables de este estudio sugieren la importancia de atender de forma temprana al malestar psicológico de los niños, ya que la alta ansiedad, los síntomas depresivos, no saber afrontar problemas cotidianos e incluso el aburrimiento están implicados en el desarrollo de la obesidad. Además, destacan que durante el tratamiento de la obesidad infantil es necesario tener en cuenta las características de personalidad de cada niño, y no solo centrar el tratamiento en la reducción del peso, sino también en la mejora de su estado emocional y en planificar intervenciones psicológicas para asegurarse que el niño no abandona el tratamiento médico. El estudio ha sido financiado por el Instituto de Cultura Juan Gil Albert de la Diputación.



Comidas que se sirven en un comedor en un colegio de Elche, en imagen de archivo.

ANTONIO AMORÓS