

personas gordas y, en este caso, los adultos responsables de su cuidado.

Hay numerosa bibliografía que indica que el estigma social del peso se basa en una suposición errónea de que el tamaño corporal es una decisión individual vinculada casi exclusivamente a “malos” hábitos alimentarios, y que, por lo tanto, las personas solo necesitan “tomar la decisión” de cambiarlos para lograr un cuerpo acorde con la norma de la delgadez<sup>3</sup>. De hecho, en este caso, el paciente refiere haber intentado bajar de peso en algunas ocasiones anteriores y haberse frustrado en ese proceso, dado que habitualmente solo se sugiere una restricción de la ingesta de calorías, sometiendo a las personas a “pasar hambre” y aumentar la actividad física sin hacer ninguna evaluación de las consecuencias que las dietas restrictivas tienen para la salud mental y física de las personas y sin considerar que estos mismos sesgos gordofóbicos las alejan del deporte ya que los cuerpos grandes son señalados como no aptos para esas actividades. Esta dimensión resulta fundamental en el caso de estudio, dado que el paciente se encuentra pronto a ir a un campamento escolar, ámbito donde el cuerpo se pone en juego de una manera muy expuesta y que es propicio a que esos mismos estereotipos se desplieguen generando dinámicas de acoso.

Actualmente, el Ministerio de Salud de la Nación considera, desde las Guías de Prácticas Clínicas de abordaje del sobrepeso y la obesidad, que todas estas aristas deben tenerse en cuenta a la hora de una evaluación: “Esta nueva conceptualización implica abordar la obesidad y el sobrepeso no solo como una característica fisiológica, sino a la incidencia que tienen los factores sociales y psíquicos en la existencia humana. Es decir, con el cambio de enfoque se hace lugar al impacto de la malnutrición, las violencias sistémicas, la diversidad funcional, los consumos problemáticos, las formas de precarización de la vida pensadas desde los accesos mínimos al alimento, la

frustración e insatisfacción, que tienen un correlato con ese concepto integral de la salud”<sup>4</sup>.

En definitiva, en este caso que estudiamos surge patentemente aquello que los activismos por la diversidad corporal denuncian desde hace décadas, cuando quien asiste a una consulta médica tiene un cuerpo más grande que la media, se despliegan todos los prejuicios que son parte de la formación hegemónica de los profesionales de la salud quienes consideran que parte de su tarea es decirles a las personas cómo deben vivir su vida, reproduciendo prácticas violentas cuya finalidad última es la normalización de las personas, forzándolas a encajar en paradigmas alejados de la realidad sin tener en cuenta cómo estos discursos impactan en la autoestima, más aún en el caso de adolescentes, y en la salud mental. Estas cuestiones también deberían ser tenidas en cuenta por los profesionales de la salud para medir el impacto de sus palabras y evitar que las personas se alejen del sistema solo por no encontrar respuestas adecuadas a sus demandas y necesidades.

## REFERENCIAS

1. Navarro V. Concepto actual de salud pública. En: Martínez Navarro F, ed. Salud pública. Madrid: McGraw Hill Interamericana; 1999 [citado 2024 oct 31]. p. 49-54. Disponible en: <https://ifcdsanluis-slu.inf.educ.ar/sitio/material-de-estudio-del-ano-2013/upload/navarro.pdf>.
2. Solmi F, Sharpe PhD H, Gage SH, et al. Changes in the prevalence and correlates of weight-control behaviors and weight perception in adolescents in the UK, 1986-2015. *JAMA Pediatr.* 2021;175(3):267-275. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.4746>.
3. Sánchez Carracedo D. El estigma de la obesidad y su impacto en la salud: una revisión narrativa. *Endocrinol Diabetes Nutr.* 2022;69(10):868-877. <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2021.12.002>.
4. Contrera L, Moreno ML. Cuadernillo de sensibilización sobre temáticas de diversidad corporal gorda [Internet]. [La Plata]: Argentina. Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. Ministerio de las Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual; 2022 [citado 2024 oct 31]. Disponible en: <https://ministeriodelasmujeres.gba.gob.ar/gestor/uploads/CUADERNILLO%20%C2%B0%20p%C3%BABlico%20general.pdf>.

# Enfoque integral para abordar la obesidad infantil y adolescente: Un camino hacia la calidad de vida familiar y prevención de salud futura

Cecilia Araujo

Médica de Planta, Sección de Nutrición y Diabetes, Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez. Miembro del equipo de Terapias Cetogénicas, Hospital Alemán y CINNES. Miembro de PROFENI. Docente de la USAL. Argentina

La obesidad infantil y adolescente es un problema de salud pública creciente en el mundo. Según

la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia de la obesidad en niños y adolescentes ha

Autor para correspondencia: [araujoce80@gmail.com](mailto:araujoce80@gmail.com), Araujo C.

Recibido: 22/10/24 Aceptado: 17/11/24 En línea: 2/12/2024

DOI: <http://doi.org/10.51987/revhospitalbaires.v44i4.???>

**Cómo citar:** Araujo C. Enfoque integral para abordar la obesidad infantil y adolescente: Un camino hacia la calidad de vida familiar y prevención de salud futura. *Rev. Hosp. Ital. B. Aires.* 2024;44(4): e0000433

aumentado de manera alarmante en las últimas décadas. La obesidad no solo se asocia con problemas de salud física, sino también afecta el bienestar psicológico y social de los jóvenes. En este contexto, el abordaje nutricional se convierte en una herramienta esencial para promover hábitos saludables, evitar o tratar complicaciones asociadas a ella y mejorar la calidad de vida de los adolescentes y de sus familias.

En el caso presentado, tenemos un adolescente de 14 años con un índice de masa corporal (IMC) de 31, lo que indica obesidad. A pesar de que no consulta por problemas de salud, es importante un adecuado interrogatorio y la solicitud de estudios para pesquisar probables complicaciones asociadas a la obesidad.

El historial de intentos fallidos para perder peso, junto con el hecho de que ambos padres también son obesos, sugiere un entorno familiar que puede estar perpetuando hábitos poco saludables. La recomendación del profesional de salud de modificar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física, lejos de ser una intromisión, es un llamado a la conciencia sobre la importancia de la salud a largo plazo.

La obesidad es una condición compleja que resulta de una interacción de factores genéticos, metabólicos, conductuales y ambientales. Desde la perspectiva de la nutrición se deben considerar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física como factores fundamentales. Un enfoque interdisciplinario es esencial para abordar la obesidad en los adolescentes, teniendo en cuenta no solo la alimentación, sino también la actividad física, la salud mental y el entorno social y familiar.

La adolescencia es una etapa crucial para la formación de hábitos que perdurarán en la vida adulta. La intervención temprana en esta etapa puede prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con la obesidad, como diabetes tipo 2, hipertensión y dislipidemias, entre otras. Además, la obesidad está asociada con problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, lo que resalta la importancia de un abordaje interdisciplinario que contemple tanto el bienestar físico como el psicológico.

El rechazo de los padres y del adolescente a la recomendación del especialista podría ser un reflejo de la falta de comprensión sobre las consecuencias de la obesidad y la necesidad de un cambio en el estilo de vida. Es fundamental adoptar un enfoque empático y educativo, ayudando a la familia a entender que la salud no se limita a la apariencia física.

Una parte vital del proceso de intervención es la comunicación efectiva. Los profesionales de la salud deben ser capaces de transmitir su mensaje de manera clara y compasiva, evitando juicios o críticas. La educación sobre nutrición y la importancia de una alimentación balanceada son fundamentales para empoderar a los adolescentes y sus familias en la toma de decisiones informadas.

Además, es importante ofrecer recursos y apoyo continuo, como grupos de apoyo familiar o talleres de cocina saludable, para fomentar un ambiente positivo y motivador entre pares. Al involucrar a toda la familia en el proceso, se crea un espacio donde todos pueden aprender y crecer juntos, facilitando cambios duraderos en los hábitos de vida.

## CONCLUSIÓN

El abordaje de la obesidad en los adolescentes debe ser integral, basado en la educación, la comunicación efectiva y el apoyo familiar. Las recomendaciones del especialista en nutrición no son una interferencia, sino una guía hacia un estilo de vida más saludable y sin complicaciones a mediano y largo plazo. Es esencial trabajar con los adolescentes y sus familias para empoderarlos en la toma de decisiones sobre su salud, fomentando cambios que puedan mejorar su calidad de vida a largo plazo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Fiechtner L, Perkins M, Biggs V, et al. Comparative effectiveness of clinical and community-based approaches to healthy weight. *Pediatrics*. 2021;148(4):e2021050405. <https://doi.org/10.1542/peds.2021-050405>.
- Kanellopoulou A, Antonogeorgos G, Douros K, et al. The association between obesity and depression among children and the role of family: a systematic review. *Children (Basel)*. 2022;9(8):1244. <https://doi.org/10.3390/children9081244>.
- Marshall S, Taki S, Laird Y, et al. Cultural adaptations of obesity-related behavioral prevention interventions in early childhood: a systematic review. *Obes Rev*. 2022;23(4):e13402. <https://doi.org/10.1111/obr.13402>.
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. *Lancet*. 2024;403(10431):1027-1050. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02750-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02750-2).
- Okunogbe A, Nugent R, Spencer G, et al. Economic impacts of overweight and obesity 2nd edition with estimates for 161 countries [Internet]. London: World Obesity Federation; 2022 [citado 2024 oct 20]. Disponible en: <https://data.worldobesity.org/publications/WOF-Economic-Impacts-2-V2.pdf>.