Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Obesidad y entrevista motivacional

La obesidad infantil es un problema cada vez mayor en las últimas décadas. La sociedad es más sedentaria. Los niños juegan menos y tienen a su alcance muchos más alimentos de los que necesitan. La industria alimentaria presiona con la publicidad instando al consumo de alimentos de baja calidad nutricional.

También hay condicionantes sociales. Se ha dejado de jugar en la calle, los niños ya no salen a jugar con sus amigos. Antes callejeaban y solo volvían a su casa para recoger un bocadillo. Y con el bocata en mano, entre mordisco y mordisco, seguían corriendo, dando patadas a un balón, saltando a la cuerda o iban al monte más cercano a buscar manzanas en los árboles.

En la sociedad actual, los adultos piensan que en la calle hay peligros para los niños. Tratan de proteger a sus hijos de esos peligros. Con la excepción de algunos pueblos pequeños, ese estilo de vida ya no existe.

¿Es que los padres lo hacen mal?

A veces, los padres, cuando el profesional les dice que el niño tiene sobrepeso u obesidad se sienten juzgados o se ponen a la defensiva. Una cosa que desde la pediatría queremos decir a los padres es que: *¡confiamos en vosotros!*, *¡sois los principales agentes de salud de vuestros hijos!* Sabemos que tratan de que coman bien. Que intentan que tengan una cierta actividad física. Y también sabemos que a veces se ven cercados por actividades extraescolares, clases de inglés, danza o karate que hacen imposible ese objetivo. Además de que muchos no saben que esos zumitos que le dan al niño son una bomba de azúcar, aunque el envase ponga 'zumo natural'.

Os queremos decir que nos gustaría hacer equipo con vosotros. Para **entre todos mejorar la salud de nuestros niños**.

Sabemos que los padres tenéis dificultades para hacer todo lo que desearíais en el abordaje del sobrepeso o la obesidad de vuestros hijos. Y que nos tenemos que sentar, dialogar y ver cómo podemos ayudar, entre todos, a cambiar algunos hábitos que sirvan para mejorar el estado de salud de los niños.

¿Hablando de igual a igual?

Los pediatras, en general, damos a los padres una serie de recomendaciones: tiene que comer cinco frutas, tiene que tomar aceite de oliva, prohibido chuches, *coca-cola* y dulces…. Somos los que sabemos y los padres los que escuchan. Esa relación tiene que cambiar. Los padres tienen que hacerse cargo de su papel de educadores. Y tienen que colaborar con el pediatra en la atención al niño. Necesitamos que el padre y la madre pregunten. Que aprendan con nosotros y también nos enseñen los trucos que funcionan y las cosas que ya hacen bien.

A partir de cierta edad nuestro interlocutor pasa a ser el niño. Intentamos que sea él el principal responsable, con ayuda de sus padres en el proceso. Creemos que nuestros niños pueden ser autónomos. Son capaces, si se les ayuda, de hacer cosas maravillosas y sobre todo, de cuidarse.

De ese modo establecemos objetivos conjuntos. **Somos un equipo** y el niño es el que mete los goles, porque de eso se trata… De dar la oportunidad de aprender y facilitar recursos e información para que se desarrollen de un modo pleno. No hay mayor alegría que ver cómo va cambiando y se van consiguiendo objetivos.

No hay normas generales

Hay que individualizar los objetivos en cada niño. Hay que ver los hábitos y estilo de vida de cada uno. En alguno predominará el sedentarismo y nos fijaremos en ello para tratar de cambiarlo. En otros el exceso de chuches, en otros las coca-colas o refrescos…

Cada niño y sus circunstancias son únicos. Las propuestas que les tenemos que hacer también.

Las propuestas pueden ser, entre otras: desarrollar juegos activos, comer más despacio, desayunar mejor, etc.

¿Te comprometes?

Al final de la conversación se debe lograr que el niño adquiera un compromiso. Se les suele decir que lo repitan en voz alta. Nuestra premisa es que "*Lo que uno dice es más fácil que se cumpla que lo que otros le dicen a uno que tiene que hacer".*

Al repetirlos, a veces, no los recuerda todos. De los dos o tres objetivos, se les puede olvidar uno.

- Y si se han olvidado de uno de los objetivos en el primer momento… ¿cómo lo van a hacer, después durante semanas o meses?

Se les puede hacer repetir.

- *A ver, dilo otra vez. ¿A qué te comprometes?*

¿Si lo consigue?

Hay que felicitarle. Hay veces que el peso no se ha movido, pero los objetivos propuestos sí que los ha realizado. Es muy importante felicitarle. Y los padres y a los padres también.

La meta es que haga cambios en su actividad física y alimentación. La disminución del peso vendrá después, pero no puede ser el principal objetivo.

Tras felicitarle habrá que seguir y buscar otros posibles objetivos que pueden mejorar la actividad física o la alimentación del niño.

¿Y si no lo consigue?

Puede que el objetivo propuesto no se logre. Se debe valorar el esfuerzo realizado y las conquistas parciales. Felicitarle por la parte conseguida. Hay que analizar los problemas o dificultades que han tenido para no haber

podido conseguir lo que se había propuesto. Ejemplo:

- Niño/a: *He picado a la tarde entre la merienda y la cena.*
- Pediatra o enfermera (también, padre/madre): *Es normal. Es el momento más difícil ¿y qué crees que podrías hacer para no comer en ese momento?*

Nosotros tenemos que plantear las preguntas. El niño tiene que dar las respuestas.

Claro, si se queda callado tendremos que plantearle nosotros alguna posible respuesta. Pero siempre dejando primero la iniciativa a él.

¿Y si no quiere hacer ningún esfuerzo, ni ningún cambio?

Nosotros, padres y pediatras, tenemos que tratar de ayudar y de apoyar al niño que quiere cambiar algo en su vida para mejorar su nutrición. Si el niño no quiere hacer nada no tenemos elementos para impedirlo. No somos policías ni vamos a poner un cerrojo al frigorífico. Se trata de insistir en la importancia del autocuidado a los padres, porque es a ellos a los que imitan.

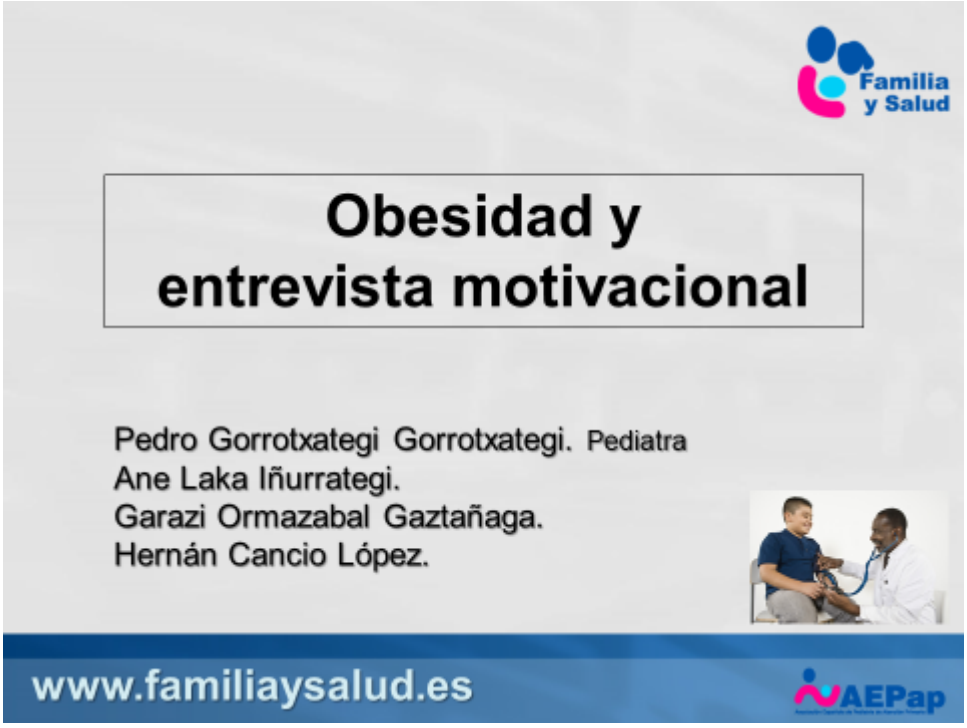
¡Los niños copian lo que ven mucho más de lo que se les dice que hagan!

Necesitamos ser conscientes de que los adultos somos un modelo para el niño. Será muy difícil que el niño adquiera hábitos saludables si en casa no los hay.

Una carrera de fondo

Finalmente, hay que asumir que la lucha contra la obesidad infantil es una carrera de fondo. No se puede presionar al niño ni desanimarle. No se le puede decir que ha fracasado. Todo fracaso tiene una causa. Tenemos que tratar de encontrarla para poner remedio. Todo tropezón es un paso en el camino del que necesitamos aprender. Y así, entre todos quitar esta mochila de kilos del cuerpo de nuestros niños para que puedan desarrollarse plenamente.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 11-10-2017

Autor/es:

- Pedro Jesús Gorrotxategi Gorrotxategi. Pediatra. Centro de Salud de Pasaia - San Pedro. Pasaia (Gipuzkoa)
- Ane Laka Iñurrategi. Pediatra. Centro de Salud de Pasaia - San Pedro. Pasaia (Gipuzkoa)
- Garazi Ormazabal Gaztañaga. Pediatra. Centro de Salud "Ondarreta". Donostia (Gipuzkoa)
- Hernán Cancio López. Psicólogo. Instituto "Antäe". Madrid