

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jun 03, 2025

Problemas de peso en niños

Puede ser molesto escuchar que su hijo tiene un problema de peso. Pero es un problema al que se enfrentan muchos niños. Para darle a su hijo la mejor oportunidad de tener una vida saludable y feliz, querrá ayudarlo a alcanzar y mantener un peso saludable.

Cuándo un niño tiene sobrepeso?

La mayoría de los médicos utilizan el **índice de masa corporal** (IMC) para averiguar si las personas tienen un peso saludable. Su IMC es un número que se calcula a partir de su altura y peso.

Para saber si los niños tienen sobrepeso, los médicos comparan su IMC con el de otros niños de la misma edad y sexo. Lo hacen utilizando **tablas de crecimiento infantil**.

Cuando los médicos hablan de niños con sobrepeso, quieren decir que su IMC es más alto que el de la mayoría de los niños de la misma edad y sexo.

Es posible que se sorprenda cuando le digan que su hijo tiene sobrepeso y que se sienta enojado o culpable. Pero los padres a menudo no se dan cuenta de que su hijo tiene sobrepeso.

Hay muchas razones para esto. Los niños crecen a diferentes ritmos, y un padre puede pensar que un niño acaba de engordar un poco de "grasa de bebé". Además, si los amigos o familiares de la escuela del niño también tienen sobrepeso, los padres pueden pensar que el peso de su hijo es normal en comparación con el peso de quienes los rodean.

Las razones por las que los niños tienen sobrepeso suelen ser las mismas que las razones por las que los adultos tienen sobrepeso: comen regularmente más calorías de las que su cuerpo utiliza como energía. Las calorías que no se utilizan como energía se almacenan como grasa.

Hay algunos factores principales que determinan si un niño come más calorías de las que consume:

- El tipo de alimento que come el niño (su dieta)

Problemas de peso en niños

- Cuánto come el niño
- La cantidad de ejercicio que hace el niño.

Algunos padres piensan que su hijo debe tener sobrepeso debido a sus genes. Es cierto que los genes de un niño pueden hacer que sea más propenso a aumentar de peso. Pero sigue siendo importante ayudar a su hijo a comer de manera saludable, hacer ejercicio y tratar de alcanzar un peso saludable.

En raras ocasiones, otros problemas pueden hacer que un niño aumente de peso. Estos incluyen problemas hormonales, medicamentos y afecciones genéticas (por ejemplo, el síndrome de Prader-Willi). Su médico se asegurará de que no haya nada inusual que esté causando el aumento de peso de su hijo.

qué tratamientos funcionan?

Si su hijo pesa más de lo que es saludable, su médico puede sugerir que intente mantener su peso estable durante seis meses o más. De esa manera, pueden "crecer" hasta tener un peso saludable, en lugar de necesitar perder peso.

Pero si su hijo tiene mucho sobrepeso, es probable que su médico le recomiende que intente bajar de peso. De cualquier manera, el mejor enfoque generalmente implica una combinación de cambiar lo que comen (su dieta), hacer ejercicio y adoptar hábitos más saludables.

Dieta, ejercicio y cambio de hábitos

Para la mayoría de los niños con sobrepeso, el mejor enfoque para lograr un peso saludable implica comer mejor, hacer más ejercicio y cambiar los comportamientos poco saludables.

Los niños tienen más posibilidades de éxito si su familia participa activamente. Si toda la familia está de acuerdo con las mismas reglas (por ejemplo, no comer bocadillos frente al televisor o salir siempre a caminar los fines de semana), entonces es más fácil que el niño las cumpla.

- **Mejorar la dieta de los niños.** Esto a menudo implica comer más frutas y verduras, eliminar las bebidas azucaradas, evitar la comida rápida y no comer bocadillos ricos en calorías como galletas o papas fritas entre comidas. (Para más información, consulte nuestro prospecto *Problemas de peso en niños: mejorar la dieta de un niño.*)
- **Aumentar la actividad física.** Los médicos suelen recomendar que los niños realicen al menos 60 minutos de actividad física al día. Hay muchas maneras diferentes de aumentar la actividad, como participar en deportes, salir a caminar regularmente en familia y caminar o andar en bicicleta a la escuela.

La mayoría de los médicos también recomiendan limitar el tiempo que un niño pasa frente a la pantalla (incluyendo la televisión, la computadora y los videojuegos, e Internet) a menos de dos horas al día. (Para más información, consulte nuestro folleto *Problemas de peso en niños: aumento de la actividad física.*)

Problemas de peso en niños

- **Cambiar hábitos poco saludables.** Esto puede incluir establecer metas para una alimentación y actividad saludables, abordar hábitos difíciles de cambiar y ayudar a su hijo a tener más confianza en sí mismo y sentirse mejor consigo mismo.

Muchos niños se benefician de ver a un consejero que se especializa en ayudar a los niños a controlar su peso. (Para más información, consulte nuestro folleto *Problemas de peso en niños: cambiar hábitos poco saludables* .)

Estos tres pasos son importantes para ayudar a un niño a alcanzar un peso saludable. Su médico puede ayudarlo a elaborar un plan para las cosas que puede hacer en casa, o sugerir que su hijo vea a un consejero para que lo ayude a hacer un plan. O bien, es posible que deriven a su hijo al hospital para que se incorpore a un programa especializado en niños con sobrepeso.

Una vez que un niño ha alcanzado un peso saludable, es importante que reciba mucha ayuda y apoyo para no volver a caer en hábitos poco saludables.

Medicamentos y cirugía

Los medicamentos para reducir el peso no se usan con frecuencia en los niños. Por lo general, solo se usan si un niño es mayor (al menos 12 años) y su peso pone en grave riesgo su salud.

Un medicamento que a veces se usa se llama **orlistat**. Otra opción es un medicamento llamado **metformina**, que generalmente se usa para tratar a las personas con diabetes. Sin embargo, no hay suficientes investigaciones para decir con certeza si estos medicamentos funcionan para los niños y son seguros para ellos.

La cirugía para bajar de peso se usa ocasionalmente para los niños, pero solo si son mayores (en la adolescencia) y tienen sobrepeso extremo. Se considera como último recurso y solo se utiliza en casos excepcionales en los que la salud de un niño mayor corre un grave riesgo. La cirugía para bajar de peso reduce el tamaño del estómago, por lo que la persona se siente llena antes y solo puede comer una pequeña cantidad a la vez.

La cirugía para bajar de peso a menudo funciona para los adultos, ayudándoles a perder grandes cantidades de peso. No ha habido suficiente investigación para decir con certeza si la cirugía para bajar de peso en niños es segura y funciona a largo plazo.

Qué le pasará a mi hijo?

El sobrepeso puede hacer que un niño se sienta infeliz y mal consigo mismo. También los pone en riesgo de tener problemas de salud, tanto ahora como en el futuro.

- Los estudios muestran que los niños con sobrepeso tienen una mayor probabilidad de tener ciertos problemas de salud, como asma, presión arterial alta, colesterol alto y problemas con la forma en que su cuerpo controla los niveles de azúcar en la sangre (resistencia a la insulina y diabetes).
- No todos los niños con sobrepeso se convierten en adultos con sobrepeso. Pero los niños con sobrepeso son más propensos que otros niños a tener sobrepeso a medida que crecen.

Problemas de peso en niños

Esto puede aumentar sus probabilidades de tener problemas de salud graves en la edad adulta. Estos incluyen presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes, osteoartritis y algunos tipos de cáncer.

Por estas razones, es importante ayudar a su hijo a alcanzar y mantener un peso saludable.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

