

EFFECTOS DE LA OBESIDAD SOBRE LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS

***Por: Martha Juliana Villegas Moreno**

La obesidad infantil afecta el bienestar físico, social y psicológico de los niños y es un factor de riesgo para la obesidad y algunas enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta. Se estima que en 2014, 41 millones de niños menores de 5 años presentaban sobrepeso u obesidad, sobre todo en países en vías de desarrollo (Organización Mundial de la Salud OMS, 2016). Según el Ministerio de Educación y la Asociación Colombiana de Endocrinología, en la actualidad uno de cada dos colombianos adultos sufre de exceso de peso y uno de cada seis niños y jóvenes también lo padece.

El problema de obesidad puede darse por razones biológicas o psicosociales relacionadas con los estilos de vida, en este sentido debe ponerse acento en cómo los hábitos y el ambiente la determinan en gran medida, ya que el cambio en las costumbres de alimentación y de actividad física han alterado el balance entre ingesta y gasto calórico, ejemplo de ello es el uso exagerado de la televisión, del computador y de video juegos ya que contribuyen al sedentarismo y a la elección de alimentos menos saludables.

Existen diferentes complicaciones psicológicas derivadas de esta condición como aislamiento social, discriminación, lo cual se traduce en baja autoestima, depresión y estrés psicológico, los niños con obesidad presentan culpa, vergüenza, ansiedad, insatisfacción con la imagen corporal, mayor dependencia materna y problemas psicosociales derivados de la falta de aceptación social.

La autoestima es la evaluación subjetiva (cognitiva y afectiva) que una persona hace sobre sí mismo, de esta manera se puede tener una autoestima positiva o negativa. La autoestima se relaciona con la autoconfianza y la autoeficacia, en donde la opinión de los otros se relaciona de manera directa con la estima personal, inicialmente en el núcleo familiar, luego en el grupo de pares sobre todo durante la adolescencia.

La obesidad afecta de manera directa la autoestima de los niños, pues rompe con la condición social, cultural e histórica respecto a la exigencia de delgadez extrema como canon de belleza, lo que lleva a que la persona obesa genere valoraciones negativas acerca de sí mismo y de su cuerpo y de manera casi inevitable, la valoración negativa de los demás hacia él. De esta forma la obesidad puede ser un agente de riesgo ya que los niños se sientan poco satisfechos con ellos como personas y con sus cuerpos, lo que lo llevará más adelante a presentar serios problema de salud mental.

*Profesora Universidad Católica de Pereira