

La obesidad infantil está ligada a la depresión y la baja autoestima

¿Qué efectos psicológicos negativos puede causar la obesidad infantil?



La obesidad infantil puede causar una serie de problemas psicológicos. Los problemas de peso pueden ser particularmente difíciles durante los años intermedios debido a la atmósfera social única que enfrenta este grupo de edad. Esto es lo que los padres deben saber sobre los efectos psicológicos de la obesidad infantil, para que puedan ayudar a su hijo a enfrentar los desafíos y otros problemas relacionados.

La obesidad infantil y los problemas de autoestima

Los preadolescentes tienden a ser hiperconscientes de cómo se comparan con los demás, lo que les hace sentirse cohibidos y solos. Muchas de estas comparaciones sociales dependen de características superficiales, como la elección de la ropa, el atractivo facial y el peso. Por lo tanto, un niño con obesidad puede sentirse fuera de lugar entre sus pares más delgados.

Como resultado, los investigadores han encontrado niveles más bajos de autoestima en niños y preadolescentes obesos en comparación con sus pares de peso promedio. Un equipo de investigadores descubrió que los niños obesos de 9 a 12 años **tenían problemas de autoestima**

que iban más allá de la autoestima física. En otras palabras, los preadolescentes obesos tendían a ser infelices consigo mismos de varias maneras, incluso socialmente, y no simplemente descontentos con su apariencia.

Niveles más altos de depresión

Los años de escuela intermedia son años difíciles incluso en las mejores circunstancias, pero más aún para los niños con problemas de peso. Además de hacer muchas comparaciones sociales con sus compañeros, los preadolescentes tienden a obsesionarse con la forma en que otras personas reaccionan ante ellos.

Desafortunadamente, se ha encontrado que los preadolescentes obesos provocan más reacciones negativas de los compañeros en comparación con los preadolescentes de peso promedio. Los compañeros juegan un papel cada vez más importante en la vida de un niño, por lo que las interacciones sociales positivas son clave para el bienestar psicológico de los preadolescentes. Como resultado, **se han encontrado niveles más altos de [depresión](#) en niños y preadolescentes obesos.**

Más problemas de comportamiento

Casi todos los preadolescentes actuarán en algún momento u otro, sin embargo los padres de los preadolescentes obesos han informado de más problemas de comportamiento en sus hijos obesos en comparación con los padres de los preadolescentes de peso promedio. En particular, los padres notaron que sus hijos obesos **tenían más problemas de "internalización"**, problemas en los cuales la ira se dirige hacia adentro, lo que puede manifestarse como depresión, ansiedad o problemas de alimentación. También tenían "problemas de externalización": problemas en los que la ira se dirige hacia afuera, como la agresión, el desafío y la conversación. Los padres también calificaron a sus preadolescentes obesos como menos competentes en la escuela y en entornos sociales, poniendo en riesgo su éxito académico y amistades. Sin embargo, la percepción de los padres puede desempeñar un papel en estos hallazgos, ya que aquellos que buscaron tratamiento informaron más problemas de conducta que aquellos que no buscaron tratamiento.

En otras palabras, podría ser que los padres que vieron la obesidad como un problema que necesitaba tratamiento tuvieran más probabilidades de asociar otros comportamientos también como problemáticos; aquellos que no buscaron tratamiento pueden no haber visto la obesidad u otras conductas como problemas en absoluto.

Con todo, la obesidad puede provocar una serie de problemas psicológicos durante los años intermedios.

Por lo tanto, **tomar medidas para remediar el problema a través de cambios en la nutrición y la actividad física puede tener importantes beneficios físicos y psicológicos.** Si cree que su

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

hijo está sufriendo debido a un problema relacionado con el peso, ponerse en contacto con el pediatra de su hijo es un primer paso natural para que su hijo reciba la ayuda que necesita.

Referencias:

McClanahan, Kimberly, Huff, Marlene y Omar, Hatim. "Niños y adolescentes con sobrepeso: impacto en el desarrollo psicológico y social". Revista Internacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano 2009. 1: 377-384.

Braet, Caroline, Mervielde, Ivan y Vandereycken, Walter. "Aspectos psicológicos de la obesidad infantil: un estudio controlado en una muestra clínica y no clínica". Journal of Pediatric Psychology 1997. 22: 59-71.