

Sus problemas asociados se agravan en la edad adulta

Las cifras de obesidad infantil se han triplicado en los últimos 15 años hasta alcanzar el 15% de incidencia

Clínica Londres pone en marcha el programa 'Nutrición y Vida Saludable en Niños y Adolescentes'

MADRID, 13 Mar. (EUROPA PRESS) -

Las cifras de obesidad infantil se han triplicado en los últimos 15 años hasta alcanzar el 15 por ciento de incidencia en España, tal y como aseguran los expertos de la Clínica Londres.

Ante ello, la Unidad de Salud y Prevención de este centro sanitario ha decidido poner en marcha en la Comunidad de Madrid el programa formativo 'Nutrición y Vida Saludable en Niños y Adolescentes', el cual tiene el fin de realizar un trabajo conjunto "con padres y educadores".

A través de esta iniciativa, los profesionales de la Clínica Londres se desplazarán a diferentes centros educativos para trabajar con todas las partes implicadas, "tanto de manera independiente, como colaborativa". La primera cita de este programa tendrá lugar en este mismo marzo.

Con ello, pretenden reducir las cifras de obesidad infantil, lo cual "requiere una profunda revisión de los hábitos", explican. En este sentido, el responsable de la Unidad de Obesidad y Nutrición, el doctor Eduardo Morejón, señala que la alimentación es "determinante" en el proceso de desarrollo de los niños, por lo que si ésta es sana y equilibrada, afectará "tanto a la salud inmediata, como a la prevención de enfermedades".

ESTA ENFERMEDAD PUEDE PROVOCAR DIABETES Y BAJA AUTOESTIMA

Una ingesta incorrecta de alimentos puede producir obesidad, enfermedad que puede provocar en los niños problemas físicos y psicológicos. Entre los primeros, destaca "la diabetes tipo II, la hipertensión, el colesterol y los trastornos hepáticos; mientras que subraya "la baja autoestima y el estigma social" como incidencias psíquicas.

Además, el experto indica que, si no se toman medidas, "se estará fraguando una obesidad adulta, con estos mismos problemas, pero agravados". Esta coyuntura afecta "de manera clara" a la calidad y a la esperanza de vida, expone Morejón.

Para no llegar a esta situación la Clínica Londres recomienda "animar a los niños a descubrir diferentes sabores y texturas, hacer que sean partícipes de la compra y el proceso de elaboración de la comida, ser creativos y combinar los alimentos para que resulten más apetecibles y respetar los horarios para las comidas principales".

Añadido a ello, se debe "controlar la alimentación en el comedor para complementar una dieta equilibrada, ser disciplinado y constante en las normas que afecten a la comida, evitar hacer otras actividades mientras se come y preparar actividades al aire libre en los tiempos de ocio", concluyen