



LAS COMIDAS QUE SE HACEN EN LA ESCUELA FORMAN PARTE DE LA EDUCACIÓN PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS ASPB

# La escuela, contra la obesidad infantil

*El 45% de los niños tienen problemas de peso. El 70% de los adolescentes obesos podrían serlo también al alcanzar la edad adulta*

Néstor Bogajo

**L**a obesidad es una enfermedad crónica que suele gestarse en la infancia. La escuela tiene un papel determinante a la hora de inculcar buenos hábitos alimenticios y de ejercicio físico entre los más pequeños, un grupo de población que cada vez se ve más afectado por el exceso de peso.

Casi la mitad de los niños españoles no pesan lo que deberían. El estudio Aladino mostró en 2011 que un 26% de la población de entre 6 y 10 años presentaba sobrepeso y un 19% obesidad. El mismo estudio detectó en Catalunya un 25,7% de sobrepeso y un 16,8% obesidad. Y el estudio Thao, realizado entre 2007 y 2011 entre niños de 3 a 12 años, no arrojaba datos más optimistas: durante el curso escolar 2008-2009, el exceso de peso fue

del 28%; en el 2009-2010, del 29,3%; en el 2010-2011, del 30%. España es uno de los países europeos con más prevalencia de obesidad infantil, un dato que preocupa especialmente a los expertos, ya que se estima que el 70% de los adolescentes obesos lo serán también de adultos.

“Los hábitos dietéticos en la población infantil se han visto modificados. La dieta mediterránea tradicional ha sido reemplazada por comidas ricas en grasa y azú-

cares añadidos. Hay un exceso de carnes, embutidos, lácteos y alimentos de gran contenido energético –dulces, bollería industrial y refrescos carbonatados–, así como por un déficit de ingesta de frutas, verduras, cereales y legumbres”, apunta Núria Vilarrasa, especialista en Endocrinología y Nutrición del Hospital de Bellvitge y secretaria de la Societat Catalana de Endocrinologia i Nutrició.

Otro factor que explica el auge de la obesidad infantil es el sedentarismo, favorecido por un entorno urbano que no suele facilitar la práctica de actividad física. “Además –asegura Vilarrasa–, el ocio en la infancia se hace cada vez más sedentario: los niños juegan menos en las calles y los parques y, en cambio, dedican más horas a jugar con el ordenador o los videojuegos. Y está demostrado que la prevalencia de obesidad en los niños que dedican más de dos horas al día a ver la televisión y que no practican ningún deporte es mayor que la que se da entre los que practican actividades deportivas tres veces o más por semana”.





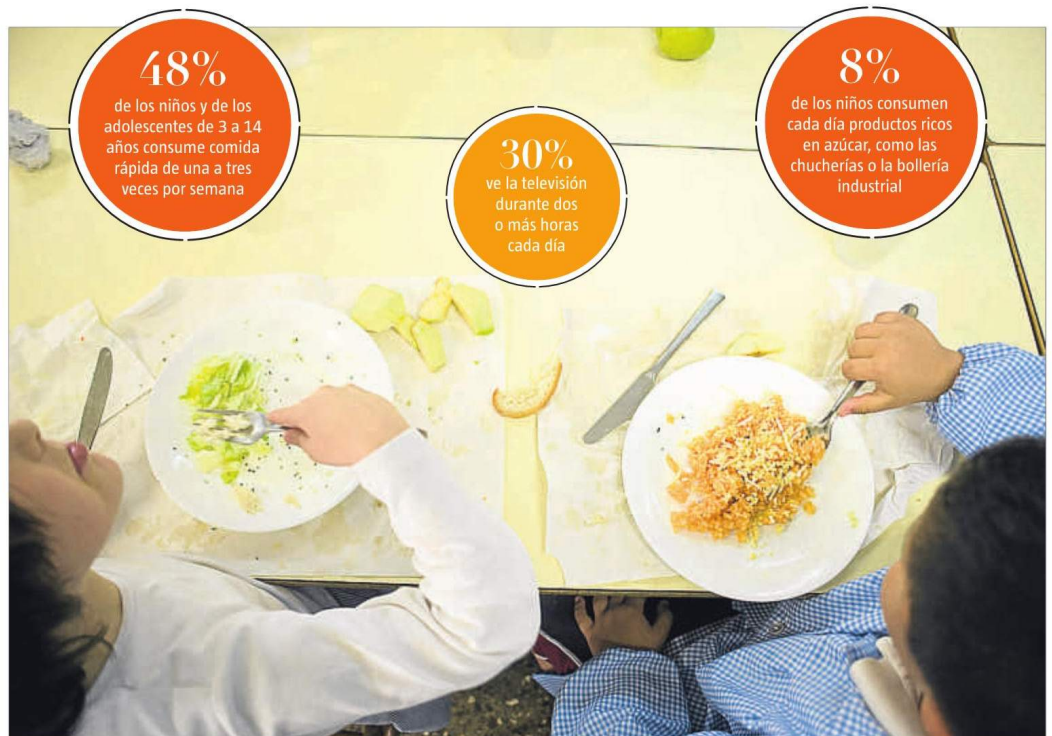
EN PORTADA



La educación alimentaria de los niños recae en gran medida en la familia: los hábitos de los padres acompañarán al niño a lo largo de su vida –de hecho, los entendidos aseguran que los niños de padres obesos tienen mayor riesgo de serlo también ellos–. Sin embargo, la escuela juega un papel fundamental: muchos niños se quedan a comer a diario en los comedores escolares y lo que allí coman formará parte de su educación alimentaria. “Según la Ley de seguridad alimentaria y nutrición, los menús escolares deben estar revisados por profesionales con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética”, recuerda Anabel Fernández, dietista-nutricionista de la Clínica Alimmenta. “Pese a esto, algunas escuelas siguen ofreciendo poco pescado, legumbres o verduras, y abusan de las preparaciones fritas o los rebozados, para que los niños coman. Pero el objetivo debe ser que los niños coman bien”.

**ENSEÑANDO A COMER EN EL AULA**

La escuela Mediterrània, ubicada en el barrio barcelonés de la Barceloneta, desarrolla diversos programas de prevención y control de la obesidad infantil. El principal es el proyecto “Creixem Sans”,



ALIMENTOS COMO LA FRUTA HAN PERDIDO PESO EN FAVOR DE LOS AZÚCARES Y LAS GRASAS ASPB

# Menos grasas y más frutas y verduras

impulsado por el Ayuntamiento de Barcelona y la Agència de Salut Pública de la ciudad (ASPB). “Para empezar, trabajamos la valoración de la imagen corporal. Es importante que los niños se valoren, vean que cada uno es diferente y tiene su complejión física, y que los cánones de belleza son relativos...”, mantiene Lucía de la Guía, profesora de cuarto de primaria de la escuela, quien insiste en que es importante trabajar primero la autoestima “porque, si no, a la hora de fomentar una alimentación saludable, los niños con exceso de peso pueden sentirse atacados; se puede dar el efecto contrario al deseado”. Y es que la obesidad genera problemas específicos en el ámbito escolar: “los niños pueden burlarse del niño con problemas de peso y eso afecta a su autoestima y su relación con los demás, su actividad. Además, a la hora de hacer gimnasia o de jugar a fútbol, no lo hará al mismo ritmo que los demás. Eso les crea complejos, se sienten infravalorados”.

El siguiente paso del programa “Creixem Sans” es el de trabajar la alimentación: los grupos de alimentos, la pirámide alimenticia, el proceso de digestión... “Nosotros hemos hecho una pirámide de los alimentos muy grande, con cajas de galletas, cartones de leche... íbamos clasificando los alimentos y diciendo si eran importantes, si había que comer muchos o no...”. La ASPB facilita a los centros abundante información y materiales –vídeos, fichas...–,

todo adaptado para los niños y que permite también mejorar la información que se da a los familiares.

La implicación de los padres forma parte del proyecto. Se les dice, por ejemplo, cómo debería ser un desayuno y un almuerzo saludables –hay estudios que indican que un 8% de los niños acuden a los colegios sin haber desayunado, siendo mayor la prevalencia de obesidad

**TRABAJO CONJUNTO**

La tarea de sensibilización que se lleva a cabo en las escuelas requiere de la complicidad de las familias

infantil en este grupo de niños y en los que desayunan poco... “A los padres los convocamos un día, para que vengan en persona. Si no les ves cara a cara, no se lo toman en serio. Luego son los niños los que hacen de mediadores entre la escuela y ellos”, dice De la Guía, cuya escuela tiene también presente la importancia de la actividad física y el descanso para asegurar un crecimiento sano de los niños.

**MÁS FRUTA**

Otro proyecto que desarrolla la escuela Mediterrània es la iniciativa “A l'escola la fruita entra sola”, en el que los niños de

**LA OBESIDAD PASA FACTURA**

La obesidad tiene efectos en el organismo que condicionan la calidad de vida a corto y largo plazo. “El exceso de peso predispone a enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, el aumento de los niveles de colesterol y otras alteraciones que condicionan una afectación cardiovascular”, mantiene la doctora Marta Ramon, jefe de la sección de Endocrinología del Hospital Sant Joan de Déu. “Además, existen otros efectos a corto plazo, como la afectación articular y respiratoria, que dificulta la realización de actividades propias de la edad y aún más practicar el ejercicio físico que ayudaría a perder peso”, apunta. Los efectos psicológicos también son importantes: la obesidad genera problemas de autoestima, depresión, aislamiento... Según Ramon, “para combatir la obesidad hace falta prevención; hay que inculcar desde pequeños hábitos de alimentación y actividad física saludables”



LA OBESIDAD INFANTIL PUEDE GENERAR COMPLEJOS Y AISLAMIENTO SOCIAL JORDI BARRERAS



#### DIETA EQUILIBRADA Y EJERCICIO FÍSICO

“Es preciso evitar o dejar para ocasiones puntuales productos como la bollería, los refrescos azucarados, las carnes grasas, los alimentos fritos... Y, además, hay que potenciar las frutas, las verduras y los pescados”, asevera Anabel Fernández, de Alimmenta. La experta recuerda que la introducción de los niños en ciertos alimentos se debe hacer de manera paulatina, ya que lo habitual es que el niño se sienta reacio ante un nuevo alimento. “En esos casos –añade Fernández–, podemos introducirlo con

otras presentaciones o texturas, mezclarlo con alimentos que sí le gusten o cocinarlo con ellos. No hay cosa que se coman con más gusto que algo que han hecho ellos”. Además, es fundamental el fomento de la actividad física. “Para los padres el mejor consejo es que tengan paciencia, que no fuercen a los niños y que prediquen con el ejemplo. Tanto los padres como los colegios deben pensar que la educación que les den a los niños será la que les acompañe en un futuro y que lo mejor que podemos hacer es cuidar de nuestra salud previniendo”

entre 3 y 12 años comen una vez al mes y en clase algunas frutas de temporada. “Desde que lo hacemos, los niños traen más fruta y bocadillos para almorzar, y no tanta bollería industrial. Antes hacíamos la actividad una vez por semana, pero ahora se hace sólo una vez al mes”.

Este proyecto de fomento del consumo de fruta entre los estudiantes cuenta con recursos de la Unión Europea y está liderado por el departamento de Agricultura de la Generalitat de Catalunya. También

participa el de Salud. “Su presupuesto no ha bajado, sino que con la misma inversión damos cobertura a más niños”, matiza Carmen Cabezas, subdirectora general de Promoción de la Salud, quien destaca el trabajo realizado en los últimos años en materia de revisión de los menús escolares: “proponemos a todas las escuelas de Catalunya que se sometan gratis a una revisión de sus menús; se

#### ● COMIDA BAJO CONTROL

La Generalitat, que ha revisado el menú de 2.200 escuelas, asegura que su calidad es “bastante elevada”

#### ● ASIGNATURAS PENDIENTES

Todavía hay muchos centros que ofrecen demasiados lácteos y carnes, y pocos huevos y ensaladas

hace un estudio y se les informa de qué aspectos pueden mejorar. Gran parte de las escuelas que lo necesitan mejoran”.

Tras revisar la comida que se ofrece en 2.200 escuelas, Cabezas mantiene que la calidad es “bastante elevada”.

Se ofrece pescado como segundo plato una o dos veces semanales –lo recomendado– en el 90% de los casos. La frecuencia de arroz, pasta, legumbres y verduras como primeros platos es la adecuada en más de ocho de cada 10 escuelas. Y en el 80% hay fruta fresca de postre tres o cuatro días por semana. Aunque todavía quedan aspectos por mejorar: según los estudios de la Generalitat, existe aún un excesivo consumo de productos lácteos en el 33% de las escuelas y de carne en el 25%, así como una baja presencia de huevos y ensaladas en el 40% de los menús.

