O.J.D.: 50858
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 2898 €
Área: 697 cm2 - 90%

EL SEMANARIO DE DIARIO MEDICO 20 aniversario

Fecha: 18/03/2013
Sección: REPORTAJE
Páginas: 23

EL RETO

ESPAÑA, A LA CABEZA DE EUROPA EN PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD
CAMBIAR HÁBITOS DE VIDA, EL CABALLO DE BATALLA DE LOS PROFESIONALES
PREVENIR ES TAMBIÉN AHORRAR 25.000 MILLONES DE EUROS AL AÑO

El sobrepeso y la obesidad es un serio problema de salud pública en Europa, pero sobre todo en España, donde la prevalencia es de un 15 y un 39 por cierto, a pesar de contar con la ventaja de tener la dieta mediterránea y sus beneficios científicamente demostrados. Los expertos destacan la gran cantidad de estrategias puestas en marcha por las administraciones sanitarias para frenar la tendencia alcista de la prevalencia, sin embargo sus frutos no se verán a corto plazo. Pero el verdadero reto de autoridades, profesionales sanitarios y sociedad es prevenir la obesidad infantil, con el objetivo de tener niños sanos en el presente y en el futuro adultos sin las complicaciones asociadas (diabetes, hipertensión o apnea del sueño). Prevenir es curar, pero también ahorrar 2.500 millones de euros anuales que genera esta patología.

OBJETIVO: LA OBESIDAD INFANTO-JUVENIL

EL 26 POR CIENTO DE LOS NIÑOS DE ENTRE 6 Y 9 AÑOS TIENE SOBREPESO, Y EL 19, OBESIDAD

MARTA ESCAVIAS
redaccion@correofarmaceutico.com

Con el devenir de los años, sufrir obesidad ha pasado de considerarse un problema de imagen a ser una patología.

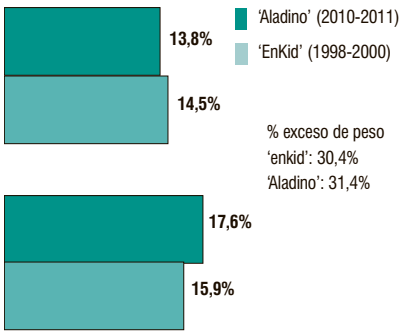
España, pese a gozar de la dieta mediterránea, es uno de los países de la Unión Europea con los índices más altos de la enfermedad. Estudios preliminares habían cifrado la prevalencia de la obesidad y sobrepeso en un 15 y un 39 por ciento, respectivamente. Ahora, los datos más recientes que se manejan pertenecen al estudio *Enrica* (*Epidemiología de la obesidad en España*), realizado a través de 12.000 encuestas en 2011, que muestra que la obesidad se sitúa en un 22,9 y el sobrepeso en el 39,4. El trabajo forma parte de la *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad* (*NAOS*), del Ministerio de Sanidad (ver información).

Sin embargo, estas cifras tan alarmantes son sólo la punta del iceberg, según los expertos, ya que el verdadero reto de la obesidad se encuentra en la población infanto-juvenil. Según los datos del *Estudio de prevalencia de obesidad infantil* (*Aladino*), realizado en 7.923 alumnos de entre 6 y 9 años en 2011, el exceso de peso se presenta en el 45,2 por ciento de la muestra (26,1 sobrepeso y 19,1 por ciento, obesidad). Por sexos, los chicos presentan un 22 por ciento de obesidad y un 26,3 de sobrepeso, mientras que ellas registran un 16,2 por ciento de obesidad y un 25,9 de sobrepeso.

Fuera de las fronteras europeas, entre los 8 y los 12 años España está a la cabeza de Europa, sólo por detrás de Estados Unidos", alerta Basilio Moreno, coordinador de la Estrategia *NAOS*. Y añade: "Entre los 14 y los 17 años estamos al mismo nivel que Inglaterra, Grecia y Croacia".

LOS OBESOS DEL FUTURO

Evolución prevalencia niños/as 6-9 años. Muestra: 7.923 niños (*Estudio Alakino*) y 423 niños (*Estudio enKid*).



Fuente: Estudio *Aladino/enkid*.

MÁS AÑOS, MÁS PESO

Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adulta de España, según edad, (2008-2010).

	Sobrepeso* %	Obesidad %
Total	**39,4**	**22,9**
18-44	**33,4**	15
45-64	**44,9**	27,8
65+	**46**	35,0

IMC: Índice de Masa Corporal
* Sobrepeso: IMC 25-29,9 kg/m²; Obesidad: IMC>30kg/m²

Fuente: Gutiérrez-Fisac, Guallar-Castillón, León-Muñoz et al. Obes Rev 2011.

La obesidad genera un coste de 2.500 millones de euros anuales, dicho de otra forma, el 7 por ciento del gasto sanitario corresponde a esta patología

CAMBIO DE HÁBITOS

Pero, ¿cuál es el motivo de esta situación? La base genética continúa siendo la misma, por lo que la única respuesta se halla en un cambio de hábitos. "Vivimos en una sociedad con acceso barato y rápido a comida de poca calidad", comenta Albert Lecube, coordinador del Grupo de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición.

Si a esto se suma la "la falta de equilibrio entre las calorías consumidas frente a las gastadas", mencionado por Marisa López, coordinadora del Grupo de Trabajo de Nutrición de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), "tenemos una población obesa con malos hábitos de vida".

PARA QUITAR EL SUEÑO

Existe asimismo una relación clara entre obesidad y un menor número de horas de sueño. La literatura científica ha demostrado que las personas que duermen menos de 6,5 horas son más propicias a la obesidad, sobre todo en los niños.

El resultado de este compendio es que "los niños gordos se convertirán en adultos gordos", matiza Moreno. La genética sólo influye en un 40 por ciento de los casos, el otro 60 corresponde a factores ambientales".

Si la obesidad aumenta en niños cada vez más jóvenes esto redundará en un aumento de las comorbilidades, como la hipertensión, diabetes tipo 2, apnea del sueño y dislipemia y, por tanto, en un alto coste sanitario. Precisamente, uno de los objetivos de la *Estrategia NAOS* consiste en prevenir la obesidad para evitar el gasto sanitario.

UNA PATOLOGÍA CARA

A falta de trabajos recientes, los expertos basan sus estimaciones en el *Estudio sobre costes sociales y económicos de la obesidad y patologías asociadas* (estudio *Delphi* del Gabinete de Estudios Bernard Krief), realizado en 1999, donde se apuntaba un coste de 2.500 millones de euros anuales, lo que supone que casi el 7 por ciento del gasto sanitario corresponde a la obesidad. "Son datos extrapolables a la actualidad", confirma Moreno.

No hay que olvidarse de la calidad de vida de estos pacientes que disminuye de manera proporcional al peso. "La obesidad y el sobrepeso generan un grado de insuficiencia respiratoria y de desgaste osteoarticular que puede impedir realizar actividades cotidianas", indica López. La enfermedad también genera ansiedad, "lo que repercute en su forma de relacionarse y hace que su vida social sea cada vez más limitada", continúa Lecube.

MÁS RECURSOS PARA LA ESTRATEGIA NAOS

La *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad* nació en el año 2004 con la intención de establecer una serie de criterios para reducir la alta prevalencia de obesidad, sobre todo de la obesidad infantil. "El objetivo era promover la actividad física regulada, mejorar el acceso a los servicios preventivos y la información a los pacientes", explica Basilio Moreno, uno de sus coordinadores. De esta manera se establecieron una serie de proyectos en colaboración con la Organización Mundial de la Salud, como manuales de alimentación infantil o acciones de investigación. "La intención era buena, pero todo tenía que ir respaldado por una ayuda económica por parte de los ministerios españoles que nunca llegó", critica Moreno.

En la lucha contra la obesidad es necesario que los niños sepan las consecuencias de sus actos en materia de alimentación.