

Tema del día

Salud

ESTILOS DE VIDA

La obesidad infantil se triplica en una década en la provincia de Castellón

El porcentaje de menores que padece este problema aumenta del 6 hasta el 18% y no deja de incrementarse

Los expertos recomiendan aprovechar las vacaciones estivales para mejorar la alimentación y cambiar hábitos

MARIBEL AMORIZA
mamoriza@epmediterraneo.com
CASTELLÓN

Estas semanas del estío son el momento adecuado para tratar de cambiar los hábitos de los menores y poner freno a la creciente incidencia de la obesidad infantil. La última Encuesta de Salud de la Comunitat Valenciana señala que tres de cada 10 niños presentan sobrepeso u obesidad y en torno al 18% es obeso, informa el director general de Investigación y Salud Pública, Manuel Escolano. Es una proporción que triplicaría el 6% en que se estimaba la población infantil con esta patología hace una década. Son datos que responden a la realidad cotidiana castellanense con la que trabaja Teresa Marí, presidenta de la Asociación de Diabéticos de Castellón (Adicas), y responsable de la Unidad de Diabetes del Hospital de la Plana.

La especialista, que alerta sobre las dimensiones de esta patología, que es "un problema muy serio de salud pública que no deja de crecer", estima que también es aplicable a la sociedad castellanense el dato que atribuye al 45%

de los niños de entre seis y nueve años una situación de sobrepeso u obesidad, el tramo de edad con peores cifras, según refleja el *Estudio Aladino* que ha sido elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (Aesan) y cuyos resultados se han dado a conocer durante este verano.

SITUACIÓN DE ALARMA // Si la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado ya la obesidad como la epidemia del siglo XXI, Teresa Marí, especialista también en nutrición, recomienda "aprovechar el verano para introducir más verduras y frutas en su dieta y también para que los niños hagan más ejercicio físico, que es fundamental para evitar la obesidad, y debería practicarse una hora cada día en las escuelas".

Recuerda que los menores de hoy serán los adultos de mañana y da la voz de alarma en el sentido de que "parece que vamos hacia atrás y no hacia adelante, porque hace unos años estábamos mucho mejor que Estados Unidos en proporción de obesos y, a este paso, acabaremos peor".

Entre las consecuencias negativas para la salud de los kilos de más, Teresa Martí alerta de que "los niños no se mueven, su alimentación no es saludable y cada vez encontramos más casos de diabetes del tipo dos en niños relacionadas con la obesidad".

CAMPAÑAS // Dada la amplitud de este problema, la Conselleria viene realizando desde el año 2005 actividades dirigidas a la población infantil, encaminadas a promover hábitos de vida saludables y prevenir la obesidad. Entre ellas se hallan el proyecto denominado *Tenemos mucho en común. Hábitos saludables y diálogo intergeneracional* dirigido a niños de 10 a 12 años; *Aula del Crecimiento*, dirigida a escolares de Educación Primaria (3º-6º); la campaña *Desayunos saludables* dirigida a alumnos de 7 a 8 años; y la edición de materiales educativos y publicitarios, normativa de comedores, etc. ≡

MÁS INFORMACIÓN Y SUGERENCIAS
www.epmediterraneo.com
Contestador: 964214322 - Buzón: 25511 CONT



► Casi la mitad de los niños de entre 6 y 9 años tiene sobrepeso.



TERESA MARÍ

UNIDAD DIABETES DE LA PLANA

"Cada vez encontramos más casos de diabetes del tipo dos en niños que están relacionados con la obesidad"

"Hay que aprovechar el verano para que los niños hagan más ejercicio físico, que es fundamental"

El desayuno es la llave para prevenir los kilos de más en los más pequeños

► El desayuno es la clave para prevenir la obesidad infantil, según señalan desde la Conselleria de Sanidad. Una afirmación que comparte Teresa Marí, responsable de la Unidad de Diabetes del Hospital de la Plana de Vila-real.

► En este sentido, la Encuesta de Salud autonómica destaca que el 96,4% de la población de entre 3 y 15 años desayuna habitualmente, y lo hace con leche, cereales y sus derivados. Sin embargo, solo el 2,7% de la población menor de 16 años consume la cantidad de fruta recomendada en el conjunto de la Comunitat Valenciana. En cuanto a las verduras, cuya inclusión en la dieta diaria también es considerada imprescindible, la situación es muy parecida y, por tanto, muy negativa, ya que el 97,6% de este colectivo no cumple las recomendaciones de consumo, indican desde la Conselleria de Sanidad.

los adultos

Los niños de hoy serán los adultos de mañana y entre los mayores de 16 años la situación es ya preocupante, con solo tres de cada 10 con un peso normal y casi un 1% por debajo de este.

► PESO NORMAL

35,14%

► SOBREPESO

41,21%

► OBESIDAD

22,68%

Tema del día

El 7% del gasto de la sanidad

1 Los costes directos e indirectos asociados con la obesidad en España representan el 7% del gasto sanitario total, según la estrategia Naos, del Ministerio de Sanidad.

2 La cifra estimada de lo que le cuesta al año a la sanidad pública la obesidad de los ciudadanos y sus efectos colaterales asciende a un total de 2.500 millones de euros.

3 La prevalencia de obesidad es mayor cuando los niveles educativos son más bajos, el entorno socioeconómico es menos favorecido y también en las zonas rurales.

los peligros

RIESGOS FÍSICOS Y MENTALES

LA OBESIDAD PUEDE REDUCIR LA ESPERANZA DE VIDA DE LA SIGUIENTE GENERACIÓN

► Los peligros de esta tendencia a mantener kilos de más que, a menudo, desembocan en un sobrepeso importante en los niños y con una frecuencia crecen en obesidad, son muchos, según señalan los expertos, como es el caso de Teresa Marí o el médico castellonense Vicente Pallarés.

► En primer lugar, la obesidad puede suponer al niño problemas físicos, manifestados a través de enfermedades de carácter crónico, como es el caso de la diabetes tipo dos, hipertensión, triglicéridos y colesterol o trastornos hepático de relevancia, entre muchos otros.

► Los especialistas llaman también la atención sobre las consecuencias de la obesidad sobre la salud mental, sobre todo en los adolescentes, ya que se produce un importante rechazo social y, a menudo, baja la autoestima por parte del menor obeso, lo que puede degenerar también en prácticas insanas de efecto rebote, como es el no comer para adelgazar, con el resultado de dolencias peligrosas como la bulimia o la anorexia.

► Algunos expertos entienden que, quizá, lo peor es que está fraguando una obesidad adulta, con estos mismos problemas, pero agravados. Y hasta tal punto es así, que la siguiente generación podría tener una esperanza de vida menor que la actual debido a la obesidad infantil de hoy.

INFORME

Claves para la salud del menor

La alimentación, el ejercicio físico y evitar el estrés son los tres grandes ejes para una vida saludable

Incrementar el interés de los niños por el consumo de frutas y verduras es una necesidad hoy

MARIBEL AMORIZA
mamoriza@epmediterraneo.com
CASTELLÓN

Los expertos de la Fundación Eroski Consumer han detallado en seis claves las estrategias necesarias para hacer frente a la epidemia de obesidad infantil, que afecta a casi dos de cada 10 niños castellonenses y a millones en todo el mundo.

Los mensajes dirigidos a las familias se centran en beber más agua, comer más frutas y hortalizas, ver menos televisión, hacer más actividad física, dormir bien y muchas horas y pasar más tiempo con la familia. La alimentación, el ejercicio físico y el estrés son los tres grandes ejes sobre los que actuar para idear e implementar una serie de acciones que promuevan estilos de vida más saludables.

LAS BEBIDAS

1 Estimular el consumo diario de agua y espaciar la ingesta de refrescos

Es la manera más segura, saludable, eficaz y económica de sustituir la ingesta de otras bebidas refrescantes que suman azúcares y calorías a la dieta diaria del niño. Para ello hay que estimular nuevos hábitos: guardar una botella pequeña de agua en su mochila, animarle a beber un poco, antes y después de cada comida, o añadir un poco de zumo al agua.

ALIMENTOS VERDES

2 Hay que lograr que los niños tomen frutas y verduras cada día para prevenir problemas

Los niños con sobrepeso u obesidad, en especial las niñas, tienen una mayor preferencia por el sabor de los alimentos con grasas o azúcar añadidos. Las frutas son los alimentos naturales más dulces y hay que conseguir despertar el interés del niño por una gran variedad de frutas y hortalizas.

Algunas opciones son dejar el frutero en casa siempre a la vista; presentaciones apetitosas (brochetas, macedonias, frutas o verduras rellenas); preparar ensalada como entrante común en comidas y cenas familiares; recetas con frutas (pollo con puré de manzana, lomo con guarnición de plátano asado); y recetas con verduras: bizcocho de zanahoria.

EVITAR EL OCIO PASIVO

3 Es preciso reducir la cantidad de tiempo que los niños invierten en ver la televisión

Con independencia de las preferencias gustativas o alimentarias, los niños que ven más televisión se alimentan peor, con más alimentos grasientos y azucarados. La televisión se puede usar como herramienta para que, a través de ella y por medio de distintos videojuegos interactivos, los niños practiquen ejercicio físico, bailen o hagan sus propias coreografías. En todo caso, es necesario limitar a un máximo de dos horas diarias el tiempo que los niños pasan ante el televisor, una actividad a menudo asociada a la de picar precisamente alimentos de alto valor calórico y muy bajo potencial nutricional.

HACER DEPORTE

4 Promover la práctica de ejercicio físico cada día durante al menos una hora

Está demostrado el beneficio que aporta el ejercicio a la salud ósea en particular, así como físico y mental en general. Los expertos estiman que realizando al menos una hora de educación física diaria se evitan riesgos.

CONVIVENCIA

5 Pasar más tiempo en familia ayuda a limitar el estrés de los pequeños

Procurar al niño una vida afectiva equilibrada y constante es esencial para prevenir situaciones de estrés en el pequeño. Los juegos y las tareas compartidas entre padre, madre y niño son esenciales.

UN BUEN DESCANSO

6 Dormir bien por la noche, e incluso la siesta, es bueno para los menores

Seguir un ritual en el momento de dormir es importante para que el niño adquiera un buen ritmo de sueño, relaje su cuerpo y su mente y esté predispuesto a dormir. ■



► Los alimentos de la cúspide, los que hay que tomar menos.

Descubre a la fundadora de la NOVELA NEGRA NÓRDICA

MARIA LANG

lBruguera

