



**NUTRICIÓN** Los expertos consultados por CF ven en la actividad física una de las vías de escape para luchar contra los problemas de peso presentes en los adolescentes europeos y repasados en el congreso internacional celebrado en Granada

## Contra la obesidad, menos horas de 'tele' y más ejercicio físico adaptado

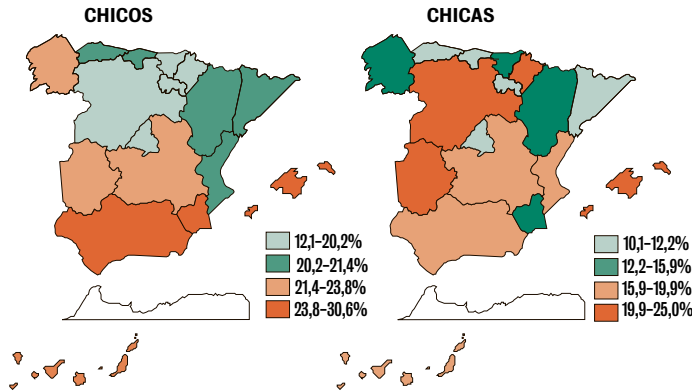
**ANA CALLEJO MORA**  
 ana.callejo@unidadeditorial.es  
 ¿Qué lleva a un adolescente a ser sedentario? Tener televisión en su cuarto parece ser una causa. Dormir menos de 8 horas se perfila como otra razón. No desayunar también influye, porque falta energía para mantenerse activo el resto del día. Éstas son las conclusiones de uno de los estudios del proyecto *Helena (Estilo de vida saludable por la nutrición en la adolescencia en Europa)*, revisado en el XX Congreso Internacional de Nutrición, celebrado la pasada semana en Granada.

"Observamos estas causas de inactividad física en la adolescencia en cerca de 3.000 chicos y chicas de entre 12,5 y 17,5 años", resume a CF Jonatan Ruiz, del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada. Los participantes, "en los que evaluamos el sedentarismo con un acelerómetro, que mide cuánto y cómo se mueven los adolescentes", procedían de diez ciudades europeas: Zaragoza (España), Atenas y Heraklion (Grecia), Dortmund (Alemania), Gante (Bélgica), Lille (Francia), Pécs (Hungría), Roma (Italia), Estocolmo (Suecia) y Viena (Austria).

"Les preguntamos qué hacían cuando estaban realizando actividades sedentarias y vimos que el 80 por ciento del tiempo que están sin hacer *nada* están viendo la televisión o jugando a la consola", afirma Ruiz. Sobre estas conclusiones, Empar Lurbe, de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo), comenta que, "si conseguimos disminuir las horas de los niños frente al televisor, entre otros buenos hábitos, aprenderán normas de estilo de vida rentables. No todos los niños obesos pueden hacer el mismo tipo de actividad física, porque puede presentar alteraciones ortopédicas. De ahí que haya que individualizar los

### LA 'MANCHA' DE LA OBESIDAD

Prevalencia de obesidad en niños y adolescentes por comunidades autónomas.



Fuente: Estrategia NAOS. Estudio *Aladino*. 2013.

ejercicios". Es crucial que pueda hacerlos en casa y fomentar su motivación.

#### PEOR EN EL SUR DE EUROPA

"También se observó que los adolescentes del sur de Europa emplean de media unos 30 minutos más a actividades sedentarias que los del norte. Además, los adolescentes mayores de 15

años emplean más tiempo que los menores de esa edad en actividades sedentarias", señala Ruiz. Frenar el riesgo cardiometabólico es uno de los objetivos del fomento del ejercicio físico en la infancia y adolescencia, además de la lactancia materna y una dieta equilibrada. "Vemos cada vez más niños

con valores de presión arterial más altos, y más diabéticos tipo 2 y alteraciones lipídicas. Si no revertimos esta situación su expectativa de vida será más corta que la de sus padres", afirma Lurbe, que participó la semana pasada en el V Curso Avanzado en Obesidad, organizado por la Seedo en Madrid.

## La grasa parda y beige, dos promesas para combatir la obesidad desde 'dentro'

**A. C. M.** La grasa parda, que hasta hace poco sólo interesaba a unos pocos investigadores, se ha revelado como una gran promotora del gasto energético, con su consiguiente papel en el metabolismo de los triglicéridos y la glucosa. El potencial de la grasa marrón ha centrado la sesión plenaria que pronunció el pasado jueves Jan Nedergaard, de la Universidad de Estocolmo, en Suecia, durante el XX Congreso Internacional de Nutrición, en Granada.

"Bajo mi punto de vista, una de las presentaciones más interesantes de la reunión ha sido la de Nedergaard", plantea Jonatan Ruiz, de la Universidad de

Granada. "Presentó el descubrimiento de un nuevo órgano, llamado masa grasa parda, que podría tener implicaciones muy importantes para obesidad, diabetes y síndrome metabólico. La activación de la grasa masa parda lo que hace, en términos generales, es incrementar el metabolismo basal y, por tanto, prevenir el desarrollo de obesidad y patologías asociadas".

Según Nedergaard, la grasa parda es más abundante en la infancia y su papel es proteger a los niños del frío. "Todos los estudios publicados demuestran la gran capacidad de la grasa parda para captar y asi-

milmar la glucosa circulante, lo que la convierte en un arma contra la diabetes. Se ha demostrado que puede quemar la energía extra que se ingiere con la comida. Lo que no sabemos es cómo puede regularse".

#### LA RECIÉN LLEGADA

La última pieza del puzzle de la grasa es un tipo recién descubierto: la grasa "beige" o "brillante". Nedergaard explicó que "son células de grasa normal que adquieren propiedades de células de grasa parda, incluyendo la capacidad de quemar la energía que sobra, aunque con menor capacidad que la de la grasa parda".

### YODO, ÁCIDO FÓLICO E INQUIETUD CULTURAL

Descubrimientos del proyecto 'Nutrimenthe'.

- **Yodo:** su deficiencia durante el embarazo provoca un trastorno en la habilidad de lectura en el hijo, según se ha comprobado en población inglesa.
- **Aceite del pescado:** su ingesta en la gestación mejora la velocidad de procesamiento del descendiente.
- **Ácido fólico:** las bajas concentraciones en el embarazo podrían provocar problemas de comportamiento a los 7 años de edad del niño.
- **Cultura:** el nivel cultural y las inquietudes de la madre influyen en el desarrollo cognitivo del hijo.
- **Polimorfismos en Fads:** la lactancia materna mejora el coeficiente intelectual en niños con polimorfismos en el gen *Fads2*.
- **Encéfalo:** si el niño está bien nutrido el crecimiento encefálico se producirá adecuadamente, algo que se relaciona con un mejor desarrollo de determinadas áreas cerebrales.

Fuente: elaboración propia.

## La nutrición en la gestación y los primeros años influye en el desarrollo cognitivo

**A. C. M.** La capacidad intelectual de un niño comienza a labrarse mucho antes de su etapa escolar. Ya en el vientre materno y en los primeros años, la alimentación influye en su desarrollo cognitivo. Esta conclusión se deduce de los hallazgos obtenidos dentro del *Proyecto Europeo Nutrimenthe*, una iniciativa del VII Programa Marco de la Unión Europea financiada con más de 6 millones de euros y que arrancó en 2008 y finalizará en diciembre de 2013. Con motivo de la presentación de los resultados la semana pasada en Granada, coincidiendo con el XX Congreso Internacional de Nutrición, Cristina Campoy, investigadora de la Universidad de Granada (UGR) y coordinadora del proyecto, ha resumido a CF sus puntos clave.

Bajo el amparo de *Nutrimenthe*, más de 17.000 madres y 18.000 niños están participando en estudios epidemiológicos, de intervención y nutricionales. "La deficiencia de yodo durante la gestación provoca un trastorno importante en la habilidad de lectura en los descendientes a los 8 años", indica Campoy, sobre un estudio de la Universidad de Surrey, en Reino Unido.

"También hemos observado que la ingesta de aceite de pescado durante el embarazo provoca, a largo plazo (cuando el niño tiene

9 años y medio), una mejora en la velocidad de procesamiento", ha explicado la investigadora de la UGR. "Se ha visto que las gestantes con bajas concentraciones de ácido fólico, tanto en el primer trimestre como en el resto del embarazo, tenían hijos que manifestaban problemas de comportamiento a los 7 años".

Otro descubrimiento es que la nutrición del niño en los primeros años de vida repercute en el tamaño del encéfalo y la manera en que se produce su crecimiento y, en consecuencia, afecta al desarrollo de determinadas áreas cerebrales.

Asimismo, desde la UGR desarrollaron una batería de preguntas neuropsicológicas para los niños. Vieron que el nivel cultural y las inquietudes de la madre influyen en el desarrollo cognitivo del niño.

#### REPERCUSIÓN ECONÓMICA

Basándose en un modelo matemático, los investigadores plantean que, "si mejoramos la nutrición precoz, se podría aumentar un 1 por ciento el desarrollo cognitivo de la población, con una repercusión económica de billones de euros".

Como conclusión, Campoy afirma que "este proyecto ha permitido que en cohortes grandes hayamos podido llegar muy lejos, siguiendo a los niños a más largo plazo".