



El 30 % de los niños españoles de 3 a 12 años pesa más de lo adecuado

► La OMS recomienda a cada adulto ingerir 600 gramos de frutas y hortalizas y reducir la cantidad en los pequeños

LEVANTE-EMV VALENCIA

■ El número 5210 esconde un significado de gran calado para la prevención de la obesidad infantil y para mejorar la salud de los pequeños a lo largo de toda su infancia. El *programa 5210* resume cuatro vías de actuación para impedir que las cifras de sobrepeso en niños y adolescentes sigan creciendo al muy preocupante ritmo actual. La clave está en priorizar el consumo de frutas y hortalizas sobre el de otros alimentos superfluos, limitar el sedentarismo, promocionar la actividad física y evitar las bebidas azucaradas.

Numerosos análisis refuerzan la conocida idea de que más vale

«prevenir que curar», ya que observan que es poco probable que los niños con sobrepeso lo superen al crecer. Es lo que acaba de corroborar en enero de 2014 un estudio publicado en *The New England Journal of Medicine* y coordinado por la doctora Solveig Cunningham: los menores que tenían sobrepeso a los cinco años podrían enfrentarse a un riesgo cuatro veces mayor de padecer obesidad a los 14 años. Es por ello que cualquier iniciativa efectiva y sin efectos adversos que prevenga el sobrepeso debe ser bienvenida, sea en la escuela, en el hogar o mediante el control de la publicidad. Es el objetivo del *programa 5210*, que surge por una iniciativa denominada *Let's go*, para frenar el peligroso avance, en Estados Unidos, de la obesidad infantil.

En nuestro país, esta dolencia no es menos preocupante: el 30% de los españoles de entre 3 y 12 años



Las naranjas son indispensables para los niños. A.NAVARRETE/EFE

pesa más de lo que debería, una cifra que se eleva a cuatro de cada diez en el grupo de edad comprendido entre los 8 y los 17 años. El último análisis al respecto, publicado en la revista *PLoS One* (enero de 2014), analizó la obesidad infantil en una muestra representativa de 1.521 niños y adolescentes españoles, y concluyó que estaba presente en el 21,3% de los niños y en 14,3% de los adolescentes. Vale la pena, por tanto, prestar atención al *programa 5210*, refrendado por entidades de pres-

tigio, como la Academia Americana de Pediatría (AAP). Se sabe que consumir a diario cinco raciones de frutas y hortalizas puede reducir el riesgo de muchas enfermedades (cáncer, dolencias cardiovasculares, diabetes tipo 2, estreñimiento, diverticulitis, etc.) y eso incluye a la obesidad. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la baja ingesta de frutas y hortalizas es responsable de 1,7 millones de muertes/año. La cifra idónea (en adultos) es de unos 600 gramos diarios.