



Más del 30% de los niños aragoneses sufren sobrepeso u obesidad

El Día Nacional de la Nutrición, que se celebra hoy, se centra este año en promover hábitos saludables que eviten un aumento de peso en los menores de edad

ZARAGOZA. «Comer sano es divertido. La obesidad infantil, no». Con este mensaje tan claro y rotundo, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética ha querido celebrar este año el Día Nacional de la Nutrición. Aunque las cifras afortunadamente se mantienen estables, la preocupación de los expertos sobre la obesidad o sobrepeso en niños aumenta cada año.

En estos momentos, según el último estudio Aladino sobre desarrollo infantil y obesidad, más del 30% de los niños aragoneses entre 6 y 9 años tienen exceso de peso (más de un 44% de media en España). Aunque la Comunidad no destaca sobre el resto de España en este aspecto, los expertos en nutrición advierten de los importantes riesgos que esta situación produce para la «salud física, psicológica y social de los menores». «Está en nuestras manos intentar cambiar los hábitos de la infancia. Que estén bien educados en este aspecto», asegura la coordinadora de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca-Aragón), Mari Lourdes de Torres.

¿Pero cuáles son los principales factores de riesgo que llevan a un niño a estar por encima de su peso ideal? Tanto Mari Lourdes de Torres como la vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza, Pilar Labat, destacan dos que influyen drásticamente en la vida de los menores: un desayuno inadecuado y unas horas insuficientes de sueño.

Estas especialistas consideran fundamental la primera comida del día tras el periodo de ayuno de aproximadamente ocho horas durante la noche. Y muchas veces esto no se cumple (incluso, hay niños que van sin ingerir ningún tipo de alimento al colegio). Según el estudio Aladino, un 3,8% de los niños encuestados (7.659 de toda España, 164 en Aragón) incluían en su desayuno un lácteo, un ce-

AL DETALLE

PREVALENCIA

1/3

Uno de cada tres niños aragoneses de 6 a 9 años tiene exceso de peso, según los estándares de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud.

DESAYUNO

3,8%

Solo un 3,8% de los menores encuestados en el estudio Aladino realiza un desayuno completo compuesto por un lácteo, un cereal y una pieza de fruta.

FACTORES DE RIESGO

Alimentación inadecuada. Actualmente la dieta de las familias de los niños es muy rica en sal, grasas y azúcares.

Escaso ejercicio físico. Los juegos al aire libre son sustituidos por actividades sedentarias (televisión, ordenador...).

Otros factores. Múltiples factores genéticos y ambientales.

HÁBITOS RECOMENDADOS

Desayunar todos los días.

Consumir 3 piezas de fruta al día e incluir verduras en comida y cena. Tomar legumbres 2 o 3 veces por semana e incrementar el consumo de cereales. Disminuir las carnes con grasa y servir raciones más pequeñas.

Moderar el consumo de dulces.

Realizar ejercicio físico (jugar al aire libre, caminar, subir escaleras...).

Respetar las horas de sueño. Un mínimo de 8-10 horas.

real y una pieza de fruta o zumo. «A esto es fundamental añadir a media mañana el almuerzo, pero en papel de aluminio, nada de celofán», aseguró De Torres.

La repercusión de la falta de horas de sueño en el sobrepeso infantil tiene una explicación mucho más compleja. «Si un niño duerme poco, hay poco tramo de sueño profundo para que la hormona del crecimiento se active y produzca el desgaste de energía», explica la coordinadora de Sedca-Aragón, que también es vocal del Observatorio para la Nutrición y el Estudio de la Obesidad (Aecosan) y que recordó que a estos hábitos poco saludables hay que sumarles: la falta de actividad física o el ambiente familiar o escolar. De hecho, se está comprobando que tienen más riesgo de sufrir sobrepeso u obesidad los niños que comen en casa que en el comedor del colegio por el «picoteo y la actividad».

Consecuencias económicas

En la presentación de este Día Nacional de la Nutrición, también intervino el director general de Consumo, Sergio Larraga, que además de las consecuencias en la salud de esta «pandemia», hizo hincapié en las «graves repercusiones económicas de la obesidad». «Las consecuencias de esta suponen el 8% del gasto sanitario y puede aumentar en el horizonte de unos años si no se previene», señaló Larraga.

Mientras el director general de Salud Pública, Francisco Sancho, fue un paso más allá en los efectos económicos de estos hábitos poco saludables. «El 60% del total del gasto sanitario se produce por la obesidad, el tabaco, el sedentarismo... Tenemos que pelear por fomentar los hábitos saludables y el Departamento de Sanidad está concienciado», manifestó Sancho, que recordó que la obesidad está presente en muchas personas que sufren, por ejemplo, diabetes o cardiopatías graves.

C. F. B.

