DEIA ESPECIAL

PAÍS: España
PÁGINAS: 20-21
TARIFA: 16650 €
ÁREA: 200%

FRECUENCIA: Variable
O.J.D.: 13531
E.G.M.: 87000
SECCIÓN: SALUD

25 Abril, 2015

Nutrición

MAYOR CONCIENCIA

●●● **Por una alimentación sana.** El 85% de los vascos (85,87%) está preocupado por mantener una alimentación sana. En la misma línea, a un 78,26% les gustaría hacer más deporte, según las conclusiones a las que ha llegado Herbalife, multinacional líder en venta directa de suplementos nutricionales.

MENOS AZÚCAR

●●● **Reducir los niveles de calorías.** La OMS recomienda rebajar el nivel de azúcar a menos del 10% de las calorías. Cuando se habla de azúcares se incluye tanto el azúcar puro como la fructosa, la glucosa y otros productos como los azúcares presentes en la miel y los zumos de frutas.

CALCIO Y VITAMINA D

●●● **Lacteos, un producto completo y saludable.** Los lácteos enriquecidos con calcio y la vitamina D ayudan al cumplimiento de las recomendaciones de consumo de calcio en mujeres postmenopáusicas mayores de 50 años, que pueden estar en riesgo de sufrir una fractura por osteoporosis, generando así una adherencia óptima.

Obesidad infantil, desequilibrio entre ingesta y gasto calórico

El sobrepeso en edades tempranas puede dejar importantes secuelas para la salud, al tiempo que conlleva un mayor riesgo de padecer ciertas patologías difíciles de revertir en edades adultas

La obesidad durante la infancia es un problema al que se enfrentan las sociedad desarrolladas. Si bien en el caso del País Vasco las cifras han descendido en los últimos años, es una batalla contra la que expertos en diferentes campos de la medicina como endocrinos, nutricionistas y pediatras deben luchar.

El problema como tal representa importantes secuelas difíciles de revertir en el futuro, que tienen que ver con una mayor riesgo de padecer situaciones adversas para la salud como la diabetes tipo 2, apnea obstructiva del sueño, hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, problemas cardiovasculares e incluso cáncer, además de problemas para el desarrollo de relaciones sociales.

Según diversos expertos presentes en el IV Encuentro Escuela de Alimentación de la Fundación Eroski celebrado el pasado mes de diciembre en Gasteiz, la obesidad infantil requiere de un abordaje global con el desarrollo de estrategias conjuntas dentro del ámbito social, sanitario, educativo, normativo y por parte de la industria, para dar una respuesta eficaz a este problema está ya estipulado como pandemia mundial.

Partiendo de esta situación, las instituciones sanitarias vascas también han tomado parte en la búsqueda de medidas, investigando y estudiando sus consecuencias y la búsqueda de soluciones. Una de ellas ha dado lugar a un programa integral de educación llevado a cabo por científicos del grupo de Nutrición y Obesidad de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU).

Durante un periodo determinado de tiempo, 40 niños con exceso de peso de edades comprendidas entre los 8 y 12 años, junto con sus padres o tutores legales, han participado en talleres de hora y media semanal dirigidos por dietistas-nutricionistas en un centro sanitario.

"El programa en sí no consistía en dietas, en medicamentos o en los clásicos calvarios que imagina cualquiera al que se le habla sobre el tema. Se trata de educación. Un programa integral de educación", ha señalado el docente del área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la UPV/EHU, Bittor Rodríguez.

Al término del programa, los resultados obtenidos han permitido comprobar "la eficacia" del mismo para mejorar el estado nutricional y la salud de los niños participantes.

De esta forma, nueve de cada

MARCARDORES DE LOS NIVELES DE OBESIDAD INFAN TIL

INDICADORES	SITUACIÓN ACTUAL	OBJETIVO 2020	FUENTE
Menores (4 a 18 años) con sobrepeso y obesidad	Sobrepeso / Obesidad Niños 15,3% / 11,7% Niñas 16,6% / 12,7% (2005)	↓10%	Encuesta nutrición
Contenido de sal en menùs escolares	9,8 g/día (2009)	< 5 g/día	Dpto. de Salud
Contenido en grasas totales y saturadas en menús escolares	..	Grasas totales < 30% de kcal del menú Grasas saturadas < 10% de kcal del menú	Dpto. de Salud
Jóvenes (15-24 años) sedentarios en tiempo libre	Chicos: 25,1 % Chicas: 44,1 % (2013)	↓ 20%	ESCAV

DEIA ESPECIAL

PAÍS: España
PÁGINAS: 20-21
TARIFA: 16650 €
ÁREA: 200%

FRECUENCIA: Variable
O.J.D.: 13531
E.G.M.: 87000
SECCIÓN: SALUD

25 Abril, 2015

diez de los niños participantes redujeron su índice de masa corporal y la composición corporal mejoró reduciéndose el porcentaje de grasa.

Lo ideal, según los expertos, es que un niño consuma unas dos mil calorías diarias y que, la mitad de ellas, sean cubiertas por los hidratos de carbono, un tercio por las grasas y el resto por proteínas. Pero, en lugar de comer pan, arroz o legumbres, los niños están comiendo dulces, refrescos y golosinas.

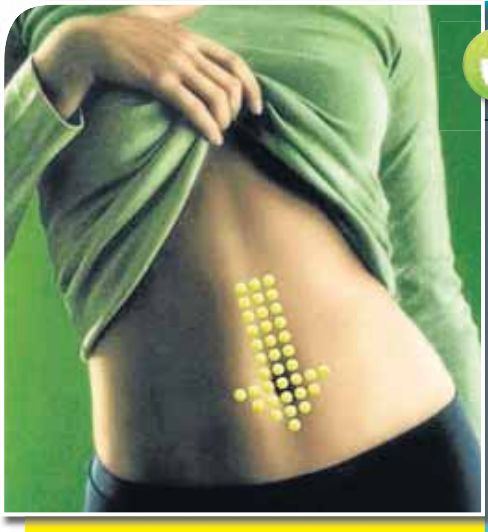
CAUSAS DEL SOBREPESO La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad infantiles es el desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto calórico. El aumento mundial del sobrepeso y la obesidad infantiles es atribuible a varios factores.

El primero de ellos es el cambio dietético mundial hacia un aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos con abundantes grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes saludables.

La tendencia a la disminución de la actividad física debido al aumento de la naturaleza sedentaria de muchas actividades recreativas, el cambio de los modos de transporte y la creciente urbanización.

Aparte del consumo de alimentos con alto contenido en grasas y azúcares, el sedentarismo de muchos niños les hacen más obesos. El practicar una actividad física es esencial a su crecimiento y a su salud. El estilo de vida que llevan los niños también ha cambiado mucho. La mayoría de las actividades que realizan se concentran en torno a la televisión, al ordenador y a los videojuegos.

Existen, además del mal hábito alimentario y la falta de actividad física, que son los que encabezan los motivos por los que la sociedad tenga sobrepeso, otros factores que determinan la obesidad infantil. En este caso, puede haber también influencias sociales, fisiológicas, metabólicas y genéticas.



Los programas educaciones son muy eficaces.

CONSEJOS PARA EVITAR UN EXCESO DE PESO

●●● **Plan de alimentación.** El sobrepeso y la obesidad se definen como «una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud». Resulta difícil encontrar una forma simple de medir el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes porque su organismo sufre una serie de cambios fisiológicos a medida que van creciendo. Dependiendo de la edad, existen varios métodos para determinar cuál es un peso corporal saludable. Al igual que en los adultos, el índice de masa corporal puede ser un referente. El IMC de los niños se calcula de la misma manera que en los adultos, aplicando una sencilla fórmula en la que se divide el peso de un niño en Kg por su altura al cuadrado, en metros.

Lo ideal es que el niño consuma unas dos mil calorías diarias, la mitad de hidratos de carbono, un tercio de grasas, y el resto, proteínas

En muchas ocasiones la obesidad infantil provoca problemas en el desarrollo de las relaciones sociales de los niños.