Noticias de Bizkaia
Deia

PAÍS: España
PÁGINAS: 34-35
TARIFA: 15921 €
ÁREA: 1832 CM² - 174%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 14944
E.G.M.: 80000
SECCIÓN: GIZARTEA

17 Mayo, 2015

LA OBESIDAD DE LOS ESCOLARES TOCA TECHO

- La OMS alerta de una "crisis de enormes proporciones" para 2030 y pone el foco en el sobrepeso de los niños
- El problema afecta a las clases sociales desfavorecidas porque los pequeños de estatus económico más alto revierten el fenómeno y han frenado sus kilos extras

Concha Lago

BILBAO – Ascensores y escaleras mecánicas por todas partes, tabletas electrónicas y videojuegos, comida hipercalórica, bebidas azucaradas que sustituyen al agua... El avance del sobrepeso en el mundo y la poca efectividad de las medidas desplegadas para combatir la pandemia de obesidad ha vuelto a encender las alarmas de la Organización Mundial de la Salud que asegura que Europa afrontará una crisis de "enormes proporciones" hacia 2030, y ha situado a España entre los países que pulverizarán la báscula. Uno de los aspectos sobre los que centra el foco es la obesidad infantil, que se ha disparado drásticamente "en menos de una generación" y el impacto de este fenómeno en la edad adulta.

Esta organización advierte de que 42 millones de lactantes y niños en edad preescolar (de hasta 5 años) padecieron sobrepeso u obesidad en el mundo en 2013. En concreto, desde 1990 y hasta 2013, la cifra aumentó en 32 millones. Entre los países desarrollados, los especialistas ponen de ejemplo a Estados Unidos, donde los niños pesan una media de cinco kilos más que hace treinta años y uno de cada tres tiene un Índice de Masa Corporal superior al recomendado. Pero en los países en desarrollo el sobrepeso también avanza rápidamente, con la paradoja añadida de que, en muchos casos, va acompañado con desnutrición por el abuso de alimentos ricos en calorías y pobres en nutrientes, la fórmula mágica de la comida basura.

Y España se acerca peligrosamente a Estados Unidos. Los expertos destacan que se ha diagnosticado con kilos de más y gran cantidad de grasa corporal a niños de dos años. "Nos llegan a esa edad, ya obesos, y a los 4 años entran en el momento crítico que determinará su futuro; un año después ya sufren obesidad severa", explica Diego Yeste, responsable de endocrinología pediátrica en el Hospital del Vall d'Hebron. "Tengo pacientes que, con apenas cinco años y poco más de un metro

¿NIÑOS O ADULTOS?

- **Dolencias.** La obesidad infantil provoca dolencias a un 30% de los pequeños. Un niño obeso con apenas cuatro años puede sufrir hipertensión, colesterol alto, apnea del sueño y diabetes.
- **Riesgos.** Los kilos extras provocan que cuatro de cada diez jóvenes españoles estén expuestos desde etapas muy tempranas a factores de riesgo cardiovascular que tendrán un efecto negativo sobre su salud.
- **Crónicos.** El número de niños pequeños en todo el mundo con sobrepeso aumentará hasta los 70 millones una vez se alcance el año 2025. La ONU asegura que, sin intervención, los pequeños mantendrán toda su vida esta enfermedad crónica.

DAÑOS COLATERALES

EFECTOS ALGUNOS SON DIABÉTICOS A LOS 10 AÑOS
El páncreas de la mayoría de niños obesos muestra signos de agotamiento y cada vez produce menos insulina, imprescindible para evitar que el azúcar se acumule en la sangre. Muchos, son diabéticos antes de los 10 años.

TESIS DOCTORAL LOS NIÑOS GORDITOS TIENEN MÁS ASMA
Una tesis doctoral llevada a cabo por la doctora Noelia Álvarez en la Facultad de Medicina de Navarra confirma que los niños obesos desarrollan más asma.

CLAVE ES MÁS GRAVE EL SEDENTARISMO QUE LA DIETA
La ingesta de alimentos tiene menos importancia como origen de la obesidad infantil en España que el exceso de sedentarismo, según la Universidad de Castilla-La Mancha.

BALANZA

34%

Un 14% de la población española menor de 17 años sufre una obesidad avanzada que le provoca trastornos cardiovasculares graves. A otro 20% le ha sido diagnosticado sobrepeso.

Javier Aranceta

MÉDICO EXPERTO EN OBESIDAD INFANTIL

"Esa visión del niño 'potolo' como un crío más sano ya ha pasado a la historia"

"No hay alimentos buenos o malos, lo que hay que ver es cuáles elijo más veces y cuáles menos", sentencia sin sombra de duda Aranceta, médico experto en nutrición

C. Lago

BILBAO – El doctor Javier Aranceta, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), está dirigiendo uno de los mayores estudios para evaluar los hábitos dietéticos de la población, tanto adulta como infantil, a través de una muestra representativa de 7.000 personas distribuidas por todas las comunidades autónomas. Las primeras pinceladas del estudio ya dejan entrever, el déficit de fruta y verdura en nuestra dieta.

¿Por qué los niños comen mal? ¿Es culpa de la industria alimentaria, de la familia...?

—No hay un solo culpable. La génesis de la obesidad es multifactorial. No es gordito el que quiere sino el que puede. El tema de la genética y el tema de la constitución son un factor importante. A continuación están el tema educativo y el nivel socioeconómico porque hay más niños gorditos en familias pobres que en familias acomodadas. Y luego influye lógicamente el perfil alimentario.

¿Qué perfil hay que cumplir?

—No hay que buscar culpables en unos cuantos alimentos. No hay alimentos buenos o alimentos malos, lo que hay que ver es cuáles voy a elegir más veces y cuáles menos. Es la dieta lo que nos afecta de manera positiva o negativa. El modelo alimentario de cada persona o cada familia es el que tiene un impacto favorable o desfavorable.

¿Y la falta de ejercicio físico?

—Ese es otro tema capital. Los niños juegan menos en la calle, tienen muchas cargas de tareas extraescolares, la propia sociedad favorece el sedentarismo. Hay menos seguridad para que los pequeños estén en la calle... todo eso junto a la gran oferta de videojuegos, de Internet, de televisión... favorece que cada vez practiquen menos ejercicio. No es solo la comida. Yo no he visto nunca un ciclista gordo ni a ningún jugador de baloncesto obeso, y sin embargo,

Aranceta defiende unos hábitos alimenticios saludables. *Foto: DEIA*

Noticias de Bizkaia
Deia

PAÍS: España
PÁGINAS: 34-35
TARIFA: 15921 €
ÁREA: 1832 CM² - 174%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 14944
E.G.M.: 80000
SECCIÓN: GIZARTEA

17 Mayo, 2015

de altura, pesan 65 kilos, es muchísimo", asegura Marta Ramón, endocrino en el Hospital de San Juan de Dios.

¿CAMBIO DE TENDENCIA? Sin embargo, frente a una gráfica que iba en continuo ascenso y a una ingesta de calorías in crescendo, algo podría estar cambiando. A falta de los estudios concluyentes que se divulgarán a final de año, un informe de febrero dirigido por el doctor Vicente Martínez Vizcaíno, de la Universidad de Castilla-La Mancha muestra que ha bajado el porcentaje de obesidad en los pequeños de la casa. "En España hemos visto que la frecuencia de sobrepeso y obesidad ha caído del 35% a un 21-22% dependiendo del género". El director del Centro de Estudios Sociosanitarios de esta universidad aboga por implantar hábitos saludables. "Los primeros años de la infancia son los idóneos para hacerlo. Los datos actuales indican que los niveles de actividad física de los niños españoles están por debajo de la media, por lo que tenemos que hacer mayor hincapié en este sentido".

Suscribe la tesis de que el sobrepeso de los pequeños puede estar frenándose, el médico y nutricionista Javier Aranceta. "Los trabajos del último año transmiten que la prevalencia de la obesidad infantil se ha estancado, que se está produciendo un parón porque hasta ahora subía un 1% o un 2% cada año. Quizá ha podido comenzar la reversión de este problema de salud pública porque cuando hay un problema, éste no desaparece de golpe sino que primero se para y luego va bajando poco a poco". A su juicio, "el problema estriba ahora en las capas más bajas de la población. Tendremos que estar vigilantes porque es una epidemia importante en extractos económicos desfavorecidos, en gente sin recursos", destaca. El Departamento de Salud del Gobierno vasco también ha mostrado su inquietud por esta epidemia. Según la última Encuesta de Salud de Euskadi, la obesidad afecta al 14,1% de los varones y al 12,3% de las féminas. Los datos referidos a la población infantil y juvenil también son preocupantes porque el 12,2% de los vascos entre 4 y 18 años presenta obesidad. Las mayores tasas se dan entre los niños de 11 a 14 años (19,4%) y entre las chicas de 15 a 18 (15,6%).

VASCOS EN SU PESO Un objetivo prioritario del Plan vasco de Salud 2013-2020 es lograr que la gente esté en su peso. Para conseguirlo, esta hoja de ruta de la sanidad vasca prevé que los médicos tanto de atención primaria como hospitalaria realicen un cribado de sus pacientes para tener identificados a los que tienen kilos de más mediante el cálculo de los índices de masa corporal y la medición del perímetro de cintura. Estas acciones buscan realizar un seguimiento de las personas obesas para conseguir que bajen de peso. Y es que el objetivo para 2020 es reducir al menos en un 10% el porcentaje de personas gordas promoviendo la actividad física y una alimentación más saludable.

El responsable de la Unidad de Endocrino Infantil del Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Araba, Ignacio Díez, cree que los últimos datos muestran que la incidencia de los kilos de más sigue siendo "peligrosamente elevada en España situándose en niveles muy próximos a los de Estados Unidos". Además, advierte de que algunos estudios convierten a España en líder europeo en obesidad infantil". Plantea que la obesidad durante la infancia puede dejar secuelas difíciles de revertir ya que aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, apnea obstructiva del sueño, hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, problemas cardiovasculares e incluso cáncer, además de generar problemas para el desarrollo de relaciones sociales.

No obstante, España no será el único país en abanderar básculas saturadas, sino que la mayor parte de los europeos registrará un aumento destacado en la proporción de personas con sobrepeso, sin distinción entre hombres y mujeres. Entre los países que también sufrirán subidas significativas, la OMS sitúa a Grecia, Austria o República Checa. El aumento en la báscula afectará incluso a territorios que tradicionalmente han tenido índices bajos, como es el caso de Suecia. ●

ingieren 5.000 o 6.000 kilocalorías cada día.

Con tantas cosas como hay que tener en cuenta, casi parecería lógico que hubiera más gordos.

—Abordar la obesidad es muy difícil porque no hay una sola causa. Y por eso han fracasado muchas medicinas que combatían esta epidemia. Lo que hay que hacer es ponerse serio con la educación nutricional. Hay que cuidar lo que uno compra, lo que uno cocina, lo que uno consume...

Eso vale para los adultos pero no para los niños. Porque muchos padres no quieren ver el sobrepeso de sus hijos y les dan todo lo que les apetece.

—Las personas de menor nivel cultural pueden tener esa visión atávica de que el niño rollizo, con papitos y *potolo* es un crío más sano. Pero esto ya ha pasado a la historia. Ahora estamos en el siglo XXI y cualquier padre ahora ya sabe cómo es una alimentación saludable. Otra cosa es que eso sea para él una prioridad. Igual la prioridad es conseguir alimentos o conseguir dinero para pagar el alquiler... Pero todo eso hay que trabajarlo y no llegar a casa y preparar lo que resulte más fácil.

Los niños con obesidad tienen problemas médicos casi de adultos.

—El niño que desarrolla obesidad empieza a manifestar de manera precoz patologías de adultos. Es muy frecuente que tengan hipertensión, hay adolescentes que tienen hipertensión, ha adolescentes obesos con problemas con sus niveles de glucemia, trastornos con el colesterol, los triglicéridos. Esto significa acelerar los riesgos cardiovasculares.

Ha llegado a decir usted que esos chavales corrían el riesgo de vivir menos que sus padres porque algunos están abocados a una muerte prematura.

—Es que un adulto que desarrolla obesidad con 50 años va a ser obeso otros 25 o treinta pero un niño que comienza a ser obeso con 15 años, lleva esa mochila de sobrepeso muchos años y por tanto sus articulaciones, su sistema metabólico, su sistema cardiocirculatorio va a tener un trabajo extra mucho tiempo. Hace unos años, cuando nos dimos cuenta del grave problema que representaba la obesidad infantil, destacamos que por primera vez en la historia podría darse la circunstancia de que los niños viviesen menos que sus padres. Estas obesidades y esta falta de cuidados relacionados con los estilos de vida pueden generar mortalidad prematura y esta era la perspectiva que se planteaba. ●