



▶ 22 Mayo, 2015

Las familias de Vitoria aprenden a combatir la obesidad infantil

La UPV desarrolla un tratamiento integral del sobrepeso, algo que afecta al 30% de los niños de 9 a 11 años

■ ROSA CANCHO

VITORIA. En Euskadi, tres de cada diez niños de entre 9 y 11 años tiene sobrepeso y el 15% de todos ellos padece ya obesidad. Si esto no se remedia, el 60% de todos ellos sufrirá exceso de grasa en su vida adulta y tendrá, por tanto, gran riesgo de desarrollar graves enfermedades como diabetes o patologías cardiovasculares. Es la pandemia del siglo XXI y la Facultad de Farmacia de la UPV de Vitoria trata de combatirla desde la infancia y en familia. Un total de 32 niños de entre 9 y 11 años y sus padres han participado en un año en una investigación para abordar la obesidad de manera integral.

La profesora de Nutrición Idoia Labayen dirige un proyecto en el que participan nutricionistas, psicólogos, profesores y alumnos de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, pediatras, enfermeras, endocrinos, medicina nuclear, Osatek y Tecnalía. Han formado una red para ayudar a esos niños con sobrepeso desde varias disciplinas. «Sabemos qué pasa y por qué pero había que dar otro paso», dice la especialista.

Todo comienza con las revisiones

que hacen las enfermeras de Osakidetza a los niños de estas edades en los colegios. Se les pide que si aprecian sobrepeso en un menor envíen una nota a sus padres para que hablen con su pediatra. Todos los especialistas de Primaria saben de la existencia del programa. Pueden invitar a los padres a participar.

A cada niño se le hacen análisis y pruebas para saber cómo es su composición corporal. Esto es, qué cantidad de grasa, músculo y densidad ósea tienen. «Nos hemos encontrado a menores con altos índices de colesterol, prediabéticos o con un preocupante exceso de grasa en el hígado», comenta Labayen.

A partir de ahí, cada 15 días acuden junto a otros chavales y sus padres a talleres para educarles en estilos de vida saludables, donde se trabaja mediante juegos y cursillos de cocina la importancia de cambiar de hábitos dietéticos y hacer ejercicio. De manera paralela, una psicó-

«A veces no juegan porque se ven más torpes o no quieren enfrentarse a burlas»

loga ayuda tanto a los niños como los padres a reforzar la autoestima. «Hemos elegido los de 9 a 11 años porque es la edad en que estos niños pueden empezar a responsabilizarse de su salud».

Ansiedad y comida

Pero el programa incluye también un refuerzo de la mano de profesores de educación física. Tres días a la semana practican multideporte, se divierten con los juegos tradicionales de toda la vida y se marcan retos que apuntan en un diario. Poco a poco recuperan el tono físico y su autoestima. «A veces no juegan en el patio con otros chavales porque se ven más torpes o porque no quieren enfrentarse a burlas y entran en un círculo, porque cuanto menos se mueven es peor. Pero, además, eso les genera una ansiedad que es la que les lleva a comer más», relata la profesora. «Cuando llegan por primera vez a la cinta aeróbica corren poco y al final superan todo tipo de pruebas de esfuerzo».

Cada tratamiento dura seis meses, tras los que ya han adquirido las herramientas para seguir así. Han participado ya 32 niños. Los 15 de la primera tanda acabaron unos índices de colesterol normales, menos grasa hepática, más masa muscular «y unos padres muy contentos», entre otras mejoras. Quedan dos años más de investigación con el reto de llegar a 160 chavales.