



► 19 Marzo, 2016

Cambiar los hábitos ayuda el índice de casos de niños



La enfermedad puede venir acompañada de problemas emocionales, ya que en ocasiones estos niños pueden sufrir y desarrollar una baja autoestima

Un reportaje de A. A.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves de estos momentos. Los niños obesos tienden a seguir siéndolo en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer en edades tempranas enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

En opinión de Itxaso Rica Echevarría, Jefa de Sección de Endocrinología Pediátrica del Hospital Universitario de Cruces y Endocrinóloga Peditra del Hospital Quirón Bilbao, "el aumento de la obesidad infantil va de la mano del incremento, aún mayor, de la obesidad en la población adulta".

Según la especialista, "la obesidad como tal

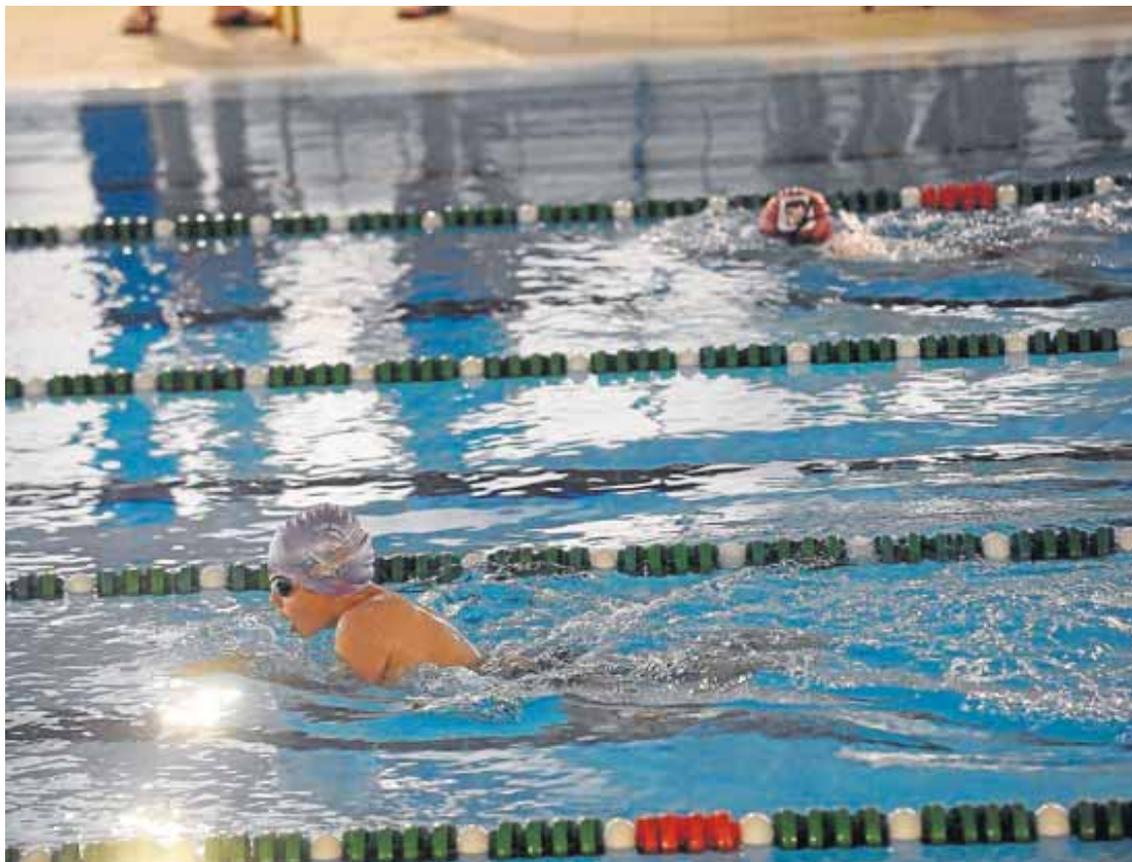
es una enfermedad porque a medio plazo favorece la aparición de patologías muy graves como son la diabetes tipo 2 y los problemas cardiovasculares, entre otras".

"Si bien los niños obesos no tienen estos problemas, está demostrado que si no se hace una intervención eficaz para que la obesidad remita, cuando estos pequeños sean adultos, serán adultos obesos que si las padecerán", puntualiza la doctora Rica. A lo que añade que "lo que si acompaña muchas veces a la obesidad infantil en esa etapa de la vida son problemas emocionales derivados de ser diferentes, problemas con los amigos, con los compañeros, dificultades para hacer deportes ... , que finalmente puede provocar que los niños obesos sufran y desarrollen una baja autoestima con la importancia que tiene este aspecto para el resto de sus vidas".

Se puede decir que la obesidad es fruto del tipo de vida que hacemos, y según argumenta Itxaso Rica, "es resultado de la suma del sedentarismo y de la oferta ilimitada de productos de alimentación. En general, que ingerimos más calorías de las que consumimos".

SOLUCIÓN Pero como el problema ya está ahí, ahora queda buscarle una solución, que en opinión de la especialista, "se consigue manteniendo e incrementando la formación de la población en hábitos de vida saludables".

"Es un tema de salud pública, argumenta. El colectivo sanitario tenemos una labor parcial, pero muy importante a la hora de transmitir estos conocimientos al resto de la sociedad. Gran parte de la sociedad en la que vivi-



La práctica deportiva es una de las herramientas fundamentales a la hora de adoptar unos hábitos saludables. Foto: Deia



► 19 Marzo, 2016

a reducir obesos

mos, está cada día un poco más concienciada sobre la gravedad que supone la obesidad y la necesidad de prevenir su aparición, pero debemos de seguir combatiéndola”, señala la especialista en endocrinología pediátrica.

No obstante, hay datos para estar esperanzados, que muestran como el incremento de la obesidad que se produjo en la década de los 90, se está empezando a controlar en los últimos años.

Por su parte, la cultura gastronómica vasca permite llevar a cabo unos hábitos de vida saludable. “Es cierto que tenemos una tradición de alimentación sana y si nos mantuviéramos fieles a la forma de cocinar que se usaba hace años nos protegería, pero también la sociedad vasca vive con prisa y cada día se dedica menos tiempo a cocinar, a comer en familia y a hacer actividades al aire libre que impliquen movimiento. Estos hábitos, por contra, nos están pasando factura”, resume Itxaso Rica.

ADOLESCENCIA Cada edad tiene sus características y en el caso de la nutrición requiere unas actuaciones concretas. De la misma forma que en el resto de la edad pediátrica, en

MÁS INFO:

15 años

La tasa de obesidad en España ha aumentado en los últimos 15 años un 9% en niños y jóvenes y un 4% en adultos.

MÁS INFORMACIÓN:

La Comunidad Autónoma Vasca es una de las que tiene menor tasa de obesidad infantil en España.



Los dulces hay que controlar. Foto: Deia

CAMBIO DE ACTITUD

●●● **Sin chuches.** La costumbre de premiar a los hijos con chucherías ha pasado a mejor vida. A esto hay que añadir otros cambios como que en la mayoría de los centros escolares se come mejor ahora que hace años (se ingiere más verdura, fruta, legumbre y pescado), las celebraciones de cumpleaños muchas veces se unifican y por tanto se reducen, y que a grandes rasgos se consumen menos golosinas que antes. Al parecer, muchas personas han adquirido conciencia de que a la larga ese tipo de productos son nocivos. “De todas formas, si el consumo de estos productos supusiera 1 ingesta al mes, no sería mayor problema. Lo que sí es un problema es su consumo habitual”, concluye Itxaso Rica.



MÁS INFO:

2013

A nivel mundial los datos de la Asociación Internacional de Obesidad del 2013 posicionan a España en un lugar lejano de lo deseable.

“La obesidad es el resultado de la vida que llevamos, suma del sedentarismo y de la oferta ilimitada de productos de alimentación”

la adolescencia también hay que llevar una alimentación sana y hacer deporte.

El desarrollo puberal y los cambios hormonales de las adolescentes no difieren de los que tenían hace 20 años. La pubertad sigue siendo igual. Es cierto que la disposición de la grasa corporal es diferente en las mujeres que en los hombres, “las mujeres tenemos mayor porcentaje de grasa corporal y este hecho se pone de manifiesto a partir de la pubertad pero esto no tiene nada que ver con la obesidad”, destaca la especialista en endocrinología pediátrica.

“Tristemente hoy en día la prevalencia de obesidad ha aumentado en la adolescencia como en el resto de la etapa infanto-juvenil”, corrobora.

En general las adolescentes son más sedentarias que los chicos y esto tiene su efecto. ●



¿CUÁNDO DEBE SALTAR LA ALARMA?

BILBAO – Cuando un niño empieza a ganar más peso de lo que debe para su edad es el momento de intervenir buscando un cambio de tendencia. De lo contrario, en unos años aparecerá la obesidad y que desaparezca, es más difícil que prevenirla. Para que se produzca un cambio hay que comenzar a aplicar modificaciones en la alimentación pero también en la actividad física, y en general, en el resto de actividades del núcleo familiar. El niño no es una isla, es un miembro más de la familia y normalmente quienes deciden la alimentación y la forma de vida de los pequeños son los padres, o al menos así debería ser. Son

estos los responsables en gran medida de las actividades que realiza o por el contrario, que no realiza el niño. Lo ideal es prevenirla. Una vez que existe una obesidad en un niño, si es grave o si se acompaña de otros problemas derivados de la misma hay que ir a la consulta de un endocrinólogo infantil. Cuando un niño tiene una obesidad leve, sobrepeso y simplemente ha ganado más peso de lo normal, se debe consultar con el pediatra. La formación de los pediatras en alimentación y hábitos de vida saludables es muy completa, y además tienen la ventaja de que conocen a los niños y a sus familias.