



Para los niños, «el bocata del recreo y de la merienda debería ser obligatorio», asegura Víctor Andía, endocrino del Hospital Nuestra Señora de Sonsoles.

Comer bien para una vida sana

Más de 20.000 abulenses sufren problemas de obesidad. Los endocrinos del Hospital Nuestra Señora de Sonsoles detectan un incremento «notable» en el número de niños que padecen esta enfermedad

LAURA GARCÍA ROJAS / ÁVILA

MÁS de 20.000 personas sufren problemas de obesidad en el conjunto de la provincia abulense. Así lo ha asegurado uno de los médicos endocrinos del Hospital Nuestra Señora de Sonsoles, Víctor Andía, tomando como base un informe de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo), que señala que «el 14 por ciento de la población española» padece esta «enfermedad crónica».

Los expertos del centro abulense han observado, además, que en los últimos años, la obesidad infantil, en el tramo de edad de los seis a 10 años, se ha incrementado de forma contundente: «Los pacientes son cada vez más jóvenes y con mayor grado de obesidad».

Las causas de este aumento «notable» no es «la comida de plato», sino unos hábitos alimenticios poco saludables, asociados también a una vida sedentaria en la que «cada vez se hace menos ejercicio físico». En el caso de la enfermedad en los niños, el tratamiento no se basa en una dieta estricta «hasta que culminan la

El tratamiento para los niños obesos elude una **dieta estricta** para evitar una posible **anorexia** en el futuro

pubertad», para evitar «posibles conductas obsesivas que puedan desarrollar una anorexia posterior». También hay que tener especial cuidado en el tramo de la juventud con enfermedades asociadas a la alimentación como la bulimia ya que, en la mayor parte de los casos, existe un antecedente de sobrepeso», detalla el médico del hospital.

¿FACTOR GENÉTICO? En lo que no se ponen de acuerdo los especialistas es en si el factor genético influye a la hora de padecer la enfermedad. Víctor Andía, por su parte, considera que «en la mayoría de los casos es por no alimentarse adecuadamente».

Más que por cuestiones estéti-

cas, por salud, hay que ingerir diariamente una dieta rica en verduras, frutas, legumbres y evitar, «sobre todo en el caso de los niños», las chucherías y alimentos elaborados, del tipo bollería industrial, patés o salchichas, ya que tienen alto contenido en grasas. «La obesidad suele ir asociada a otras enfermedades como el colesterol, la hipertensión o la diabetes», explica el endocrino del hospital abulense, quien matiza: «No es un exceso de peso, es un exceso de grasa corporal».

Existe una fórmula por la que los endocrinos determinan ese exceso: peso (medido en kilogramos) partido por el cuadrado de la talla (medido en metros). «Si el resultado se encuentra entre 25 y 30 existe sobrepeso y si supera la cifra de 30, entonces estamos ante un caso de obesidad», explica Víctor Andía.

La obesidad es una enfermedad que, a nivel nacional, afecta «prácticamente por igual» a hombres y a mujeres. Sin embargo, en Ávila, «son más las mujeres obesas mientras que los hombres sufren, en mayor medida, sobrepeso».

Para prevenir padecer esta enfermedad, los buenos hábitos pasan por una alimentación rica en fibras y «comer cinco veces al día» en pequeñas cantidades. «Para los niños el bocadillo del recreo y de la merienda, tendrían que ser obligatorio», aseguran desde el Hospital Nuestra Señora de Sonsoles.

Aunque peso no es igual a obesidad, sí conviene tener en cuenta, sobre todo entre los adultos, la cantidad de calorías ingeridas con las que se gastan a diario. Los estudios endocrinológicos establecen que un varón de mediana edad, con un trabajo que requiera un esfuerzo normal, necesita ingerir entre 2.500 y 3.000 calorías, mientras que en el caso de las mujeres con las mismas características se reduce a entre 2.000 y 2.400 calorías.

A lo que no hay que recurrir es a las llamadas dietas milagrosas, que «ayudan a adelgazar varios kilos en poco tiempo, del mismo modo que se recuperan con rapidez. Dar bandazos de peso, es lo peor para la salud», asegura el endocrino Víctor Andía.

Obesidad mórbida

Quando el índice de grasa corporal supera la cifra de 40, al aplicar la fórmula de peso (en kilogramos) partido por el cuadrado de la talla (en metros), estamos ante un caso de obesidad mórbida. El tramo de edad con mayor riesgo de padecer esta enfermedad es de los 25 a los 40 años, si bien «es muy raro que aparezca de repente y que la sufran los niños», ya que la mala alimentación continuada puede derivar en esa obesidad mórbida.

En Ávila, según datos facilitados por el Hospital Nuestra Señora de Sonsoles, existen alrededor de un centenar de pacientes, de los cuales, entre 20 y 30 han pasado por una operación de reducción de estómago e intestino, que obliga a ingerir menos cantidad de alimentos. «Se trata de un intervención de cirugía que no se realiza a partir de los 50 años, ya que es de alto riesgo».