



ALIMENTACIÓN CORRECTA. Alumnas del colegio Puerta de Palmas a la hora de la comida en el comedor del centro. Los padres conocen de antemano el menú que se servirá. /EP

ÁNGELA MURILLO BADAJOZ

Los especialistas en nutrición del Servicio Extremeño de Salud saben que la mayoría de los niños pacenses dedican parte de su tiempo de ocio a jugar en la calle y a practicar deporte, a diferencia de lo que ocurre en las grandes ciudades. Pero no es menos cierto que los hábitos de vida se inclinan cada vez más hacia el sedentarismo que resulta más grave en un ambiente cultural donde se priorizan las dietas hipocalóricas.

Ambos factores se encuentran en la raíz del aumento del número de niños con sobrepeso. Y aunque no exista ningún estudio realizado con chavales pacenses -salvo el dato del 7% de la población escolar extremeña con obesidad que arroja el Plan de Salud de Extremadura 2001-2004-, los endocrinólogos reconocen que por sus consultas pasan cada vez más niños con exceso de kilos.

Extremadura se sitúa dentro de la media nacional del 12% de población infantil con obesidad, y del 13% con sobrepeso. Este es uno de los motivos que considera el departamento de fisiología de la facultad de Ciencias de la Uex al barajar la posibilidad de realizar un informe -según afirmó el profesor Eduardo Ortega- en el que se podrían analizar a un centenar de niños pacenses. El objeto sería delimitar el potencial del ejercicio físico como medio para solventar el trastorno sanitario.

Se empieza a detectar en chavales un tipo de diabetes que hasta ahora solo afectaba a adultos

El 7 por ciento de los escolares pacenses son obesos

Los endocrinólogos pacenses atienden cada vez más casos de obesidad infantil

«La herencia genética, la ausencia de actividad física y una mala alimentación son los principales causantes del sobrepeso en chavales», sostiene Manuela Núñez, responsable de la Unidad de Endocrinología infantil del Hospital Materno. Aunque algunos estudios concluyen que el factor genético es el que más influye, la doctora Núñez pone el acento en el cambio de los hábitos de vida, en la atracción que ejerce la televisión y la publicidad en los más pequeños. «Cuántas veces vemos a nuestros hijos comiendo mientras ven los dibujos animados en la tele? En esos momentos no se está realizando ninguna actividad física y a la vez se produce un



3 AÑOS. La obesidad a esa edad puede reproducirse después. /HOY

El error de hacer plato único

La doctora Manuela Núñez, responsable de la Unidad de Endocrinología infantil del Hospital Materno, se expresa con mucha claridad a la hora de decirles a los padres del niño qué cosas relacionadas con la alimentación deben cambiar: «Siempre recomiendo la costumbre de hacer primer y segundo plato. Así se toman comidas más completas y se evita que a la media hora el niño tenga hambre de nuevo y empiece a 'picotear'. Pero esto molesta a algunos padres, que sienten cuestionada su manera de actuar. Incluso dejan de venir a la consulta».

incremento del aporte energético», explica la doctora.

En tan solo cinco años esta especialista ha comprobado un aumento progresivo del número de casos de obesidad que tenía que tratar en su consulta. «No sabría decir si es porque cada vez hay más niños con exceso de kilos o si se debe a que los padres están más sensibilizados con este problema», comenta mientras echa un vistazo



Palmera de chocolate y bocadillo de chorizo

Los responsables del colegio Puerta de Palmas se han propuesto conseguir que en el comedor del centro se ofrezca a las alumnas la mayor variedad gastronómica posible. Eso es lo que demandan los padres, «quienes se muestran muy preocupados por la alimentación de sus hijas. Nosotros entregamos mensualmente a los padres el menú de lo que comen sus hijas en la escuela», señala Teresa Gil, empleada del centro escolar.

Pero a pesar de esa alimentación equilibrada que se ofrece a los niños en los comedores escolares, muchos padres pacenses siguen dando a sus hijos alimentos poco saludables como la bollería o los embutidos. «Hay muchas niñas que se traen palmeras de chocolate u

otro tipo de dulce para el recreo. Aquí no pueden comprar nada de eso, se lo traen de casa. Otras siguen trayendo el típico bocadillo de chorizo». Este es uno de los motivos que ha llevado a algunos colegios madrileños a decir a los padres lo que deben llevar para el recreo, e incluso lo que tienen que cenar...

Por otra parte, Teresa Gil comenta que algunos niños llegan al colegio por la mañana sin haber desayunado nada. «Si la madre tiene que ir a trabajar y no toma nada porque no le da tiempo el niño tampoco desayuna, por eso tenemos un servicio de desayuno».

Desmayos en el recreo

Y es que muchos chavales hacen un desayuno tan frugal que al final de la mañana están a borde del desmayo. «Cuando llega la primavera muchas niñas se ponen a régimen y entonces hay más desfallecimientos a la hora del recreo. Pero les sacamos unas pastas y se recuperan inmediatamente», comenta Teresa Gil.

Por otra parte, a la obesidad infantil debemos achacar también el pufado de patologías en las que puede derivar: se han descrito problemas ortopédicos que acompañan a las alteraciones en la movilidad física y a la inactividad del menor.

Alteraciones cutáneas que reducen la capacidad de cicatrización de las heridas. Problemas respiratorios nocturnos e incluso apnea del sueño, dice la doctora citando varios estudios.

A esto hay que añadir además otras enfermedades de tipo mental. «No hay que olvidar las consecuencias psicológicas provocadas por la distorsión de la imagen física: la baja autoestima y el aislamiento social», dice.

Estudios científicos sugieren que la obesidad infantil que se presenta antes de los tres años de vida se asocia a largo plazo a un mayor riesgo de padecer sobre peso en la edad adulta. Asimismo,

Mannuela Núñez señala que si uno de los progenitores es obeso aumenta la posibilidad de que el hijo sufra el mismo problema. Y también influyen circunstancias perinatales, como la alimentación con biberón durante la lactancia.

Diabetes de tipo 2

La diabetes de tipo 2, por ejemplo, hasta hace bien poco era una enfermedad adulta. «Ya es frecuente en edades muy tempranas.

Hemos llegado a diagnosticar esta patología a bebés de un año», comenta la especialista.

En la Unidad de Endocrinología del Hospital Materno la técnica más empleada para paliar la obesidad infantil es la prevención. «Tratamos de que los niños que no tienen unos hábitos de vida saludables cambien esos comportamientos. Les facilitamos listas de alimentos 'prohibidos' para que los eviten. Me da miedo poner una dieta, ya que los chavales necesitan todos los nutrientes para su desarrollo». A lo que añade que el sistema de dietas puede ser utilizado por el niño en la pubertad hasta desencadenar una anorexia. «Intentamos que se mantengan en su peso, porque, al crecer, será el adecuado. Solo reducimos las calorías un 25%».

Hamburguesa de premio

«Los padres son responsables de los hábitos alimenticios de sus hijos. Damos mal ejemplo cuando llevamos a los niños a esos establecimientos de 'comida rápida' para celebrar algo o como un premio. Y acaban relacionándolo con el tiempo de ocio», dice Núñez.

La Organización Mundial de la Salud ha acuñado el término de epidemia del siglo XXI para definir este fenómeno que sufren las sociedades desarrolladas.

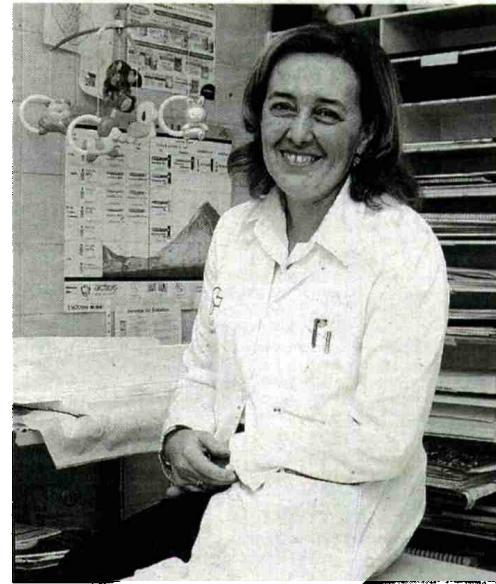
PATOLOGÍAS ASOCIADAS

- Problemas ortopédicos que acompañan a las alteraciones en la movilidad física y a la inactividad del menor.
- Alteraciones cutáneas que reducen la capacidad de cicatrización de las heridas.
- Problemas respiratorios e incluso apnea del sueño.
- Trastornos psíquicos: anorexia nerviosa, alteraciones en la percepción de la imagen, baja autoestima. En muchos casos, los niños obesos presentan bajos rendimientos escolares.

zo al montón de diagnósticos de obesidad y diabetes tipo 2 que tiene acumulados en su mesa.

MANUELA NÚÑEZ

ENDOCRINA DEL HOSPITAL MATERNO-INFANTIL



La doctora Núñez en su consulta del Hospital Materno./C.M.

«La comida rápida reúne todos los factores dietéticos adversos»

Manuela Núñez, responsable de la Unidad de Endocrinología Infantil del Hospital Materno, hojea en su despacho un montón de historiales médicos de niños que sufren obesidad infantil. Pero se detiene cuando encuentra los papeles de un bebé de un año al que se le ha detectado diabetes tipo 2, una patología que hasta hace poco sólo se presentaba en adultos.

«El tratamiento de la obesidad infantil incluye en algún caso la utilización de fármacos».

«El empleo de fármacos en el tratamiento de la obesidad infantil es limitadísimo. En la actualidad no se ha encontrado ningún medicamento que sirva para paliar esta patología sin provocar efectos secundarios considerables».

«Un niño obeso está abocado a ser un adulto gordo».

«La influencia de la obesidad infantil en el riesgo de ser obeso en la edad adulta es considerable. Por eso son tan importantes las medidas preventivas y terapéuticas encaminadas a corre-

gir ciertas conductas alimentarias. Comportamientos que en las personas mayores son muy difíciles de cambiar».

«¿Por qué es tan nociva desde el punto de vista nutricional la 'comida rápida'?»

«Porque reúne todos los factores dietéticos adversos: muchas grasas saturadas, pocos micronutrientes, bajo contenido en fibra y antioxidantes. Por ejemplo, una hamburguesa con queso, patatas fritas y un refresco puede llegar a contener unas 2.200 calorías. Si la gente supiese lo que se está comiendo se lo pensaría dos veces».

«¿Cómo influye el entorno familiar en un niño con sobrepeso?»

«Las relaciones entre padres e hijos pueden arrastrar a las conductas relacionadas con la obesidad. Por eso es deseable realizar comidas caseras en un ambiente familiar; ya que el tipo de alimento consumido y las cantidades suelen ser más adecuadas y el contenido energético menor. Aunque esto también está cambiando».