

ESTUDIO REALIZADO POR LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE PEDIATRÍA

El 18% de los niños padece obesidad de carácter grave

La población infantil andaluza es la que más fruta y pescado come, si bien presenta el mayor índice de inactividad física e ingesta de golosinas

ROCÍO LOPERA

■ Un estudio elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), la Asociación Española de Pediatría (AEP) y psicólogos revela que los niños de Andalucía son los que más fruta y pescado comen, si bien también presentan el mayor porcentaje de inactividad física y de consumo de golosinas. Los hábitos nutricionales poco saludables de la población más joven provocan que 18 niños de cada 100 sufran "graves" problemas de obesidad, según apuntó a *el Día* el presidente de la

AEP y experto en nutrición, Alfonso Delgado.

Ante esta realidad, ambas instituciones, en colaboración con una conocida marca de cereales, han diseñado un test nacional de crecimiento que permite a los pediatras evaluar el desarrollo integral de los menores y mantener informadas a las madres acerca del crecimiento de sus hijos, tanto desde el punto de vista nutricional y físico como del psicológico. Dicha encuesta, que se repartirá a todos los pediatras de España, ya se ha aplicado en Sevilla, dando como resultado que el 65 por ciento de los



BUENOS HÁBITOS. El cocido se incluye en la dieta Mediterránea.

menores de la comunidad andaluza tiene una mala puntuación en cuanto a la actividad física que realizan. Según Delgado, "los niños con problema de sobrepeso deben plantearse seriamente su estilo de vida para mejorar su nivel de actividad física, ya que existe una estrecha relación entre la prevalencia de obesidad y el riesgo nutricional".

Una de las consecuencias más "alarmantes" del sobrepeso es la

multitud de trastornos que genera. El doctor Delgado subrayó que las personas obesas son tendentes a sufrir problemas endocrinológicos (diabetes), complicaciones cardiovasculares (angina de pecho o infartos de miocardio), trastornos de tipo motor, sobre todo articulares o psicológicos. Los expertos que han participado en el estudio concluyen que la dieta mediterránea es la más completa y saludable para el organismo.

LA OPINIÓN DEL PEDIATRA

Un experto dice que es más fácil curar un tumor que el sobrepeso

El presidente de la Asociación Española de Pediatría y catadrático de Pediatría y Puericultura de la Universidad del País Vasco, Alfonso Delgado, es contundente al hablar sobre las consecuencias negativas que acarrea, tanto desde el punto de vista orgánico como psicológico, la obesidad. Para este especialista en alimentación es más fácil curar un tumor o cáncer que tratar a una persona con

muchos kilos de más. A su juicio, los trastornos psicológicos marcan la vida de las personas con sobrepeso. Delgado recalcó que "si los obesos pudieran perder 30 ó 40 kilos lo harían inmediatamente, lo que ocurre es que no pueden porque tienen unos hábitos de alimentación tan poco saludables que son incapaces de luchar contra ellos". Delgado subrayó que los obesos tienden a automarginarse porque no pueden



ALFONSO DELGADO.

seguir el ritmo de vida de los demás, "por lo que su calidad de vida es muy mala desde el punto de vista orgánico y psicológico". La prevención es la única manera posible de luchar contra la obesidad, "ya que los tratamientos para reducir peso fracasan en el cien por cien de los casos". Cuando la obesidad es mórbida hay que recurrir a la cirugía, que, además, presenta un alto índice de mortalidad, "por lo que hay que evitar llegar a estos extremos". Para el doctor, la educación es clave para una buena práctica nutricional.