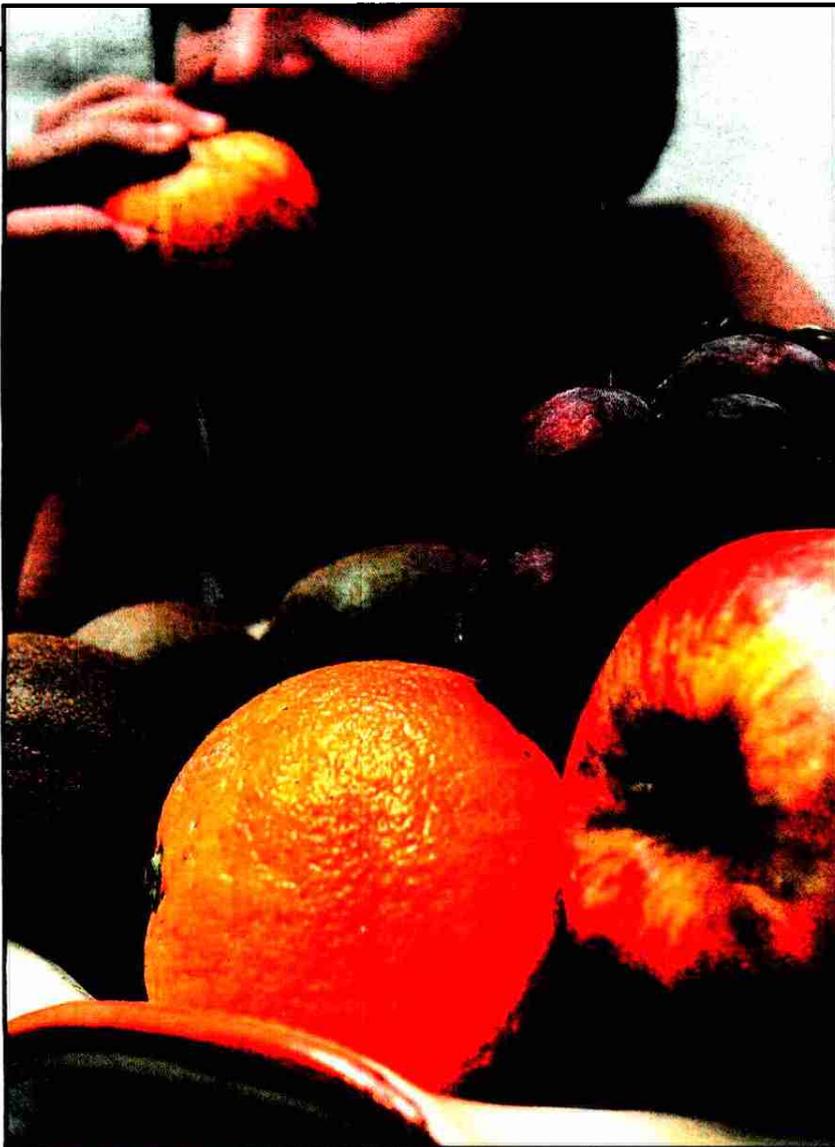




INFORMACION

El Dominical

Domingo, 29 de mayo, 2005 | AÑO 8 NUMERO 413



MIGUEL RODRIGUEZ/AGF

Un mal con peso específico

El 24 por ciento de los niños de la provincia padece sobrepeso, la mitad de ellos sufre obesidad, y en los hospitales duplican cada año la atención de pacientes

VICENTE LÓPEZ DELTELL

Ayer se celebró el Día Nacional de la Nutrición, una conmemoración organizada por la Sociedad Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, y centrada en los hábitos alimenticios de los niños, bajo el lema «Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor». Esta actividad conmemo-

rativa es bastante reciente en el tiempo —era su cuarta edición—, como lo es la percepción de una enfermedad que sin embargo avanza a pasos agigantados y que es considerada ya la lacra del siglo XXI, la obesidad. Los estudios más recientes, realizados por el Instituto Nacional de Estadística, dicen que un 36,96% de la población adulta de la Comunidad Valenciana pade- ➔

LOS PEDIATRAS INSISTEN EN LA NECESIDAD DE ENSEÑAR A LOS NIÑOS A ALIMENTARSE

OBESIDAD INFANTIL

→ ce sobrepeso -un 35,91% a nivel nacional- y que un 14,21% de estas personas sufre obesidad, por una media del 13,32% en España.

La estadística se hace especialmente alarmante en la población infantil (de 2 a 17 años). Un 24,25% de los niños y adolescentes alicantinos -un 24,77 a nivel nacional- supera el peso adecuado para su edad. La mitad de estos pequeños padece obesidad.

Esta realidad social se ve cada día

Las consultas al pediatra por el peso aumentan en el hospital de Elche en sólo 4 años

en las consultas de Endocrinología Pediátrica de toda la provincia, que están registrando en los últimos años un alarmante aumento de los casos de obesidad. Como ejemplo, el Hospital General de Elche, donde el doctor Miguel Ángel Fuentes ha detectado un incremento del número de casos muy importante, «que se ha ido doblando desde el año 2000 hasta este año, con una única excepción ocurrida hace dos años. De hecho, la incidencia de este tipo de consulta se ha multiplicado por siete en este tiempo». Si en 2001 de 110 primeras visitas sólo un 9 por ciento eran por obesidad, este año pasado el porcentaje ya era de un 17 por ciento «y la percepción es que sigue en aumento».

Ante estas cifras tan preocupantes, el doctor Miguel Ángel Fuentes ha destacado la importancia de tratar cuanto antes la enfermedad, por que cuando se pasa del sobrepeso a la obesidad, el porcentaje de éxitos es muy desalentador. En ello, el especialista del hospital ilicitano coincide con el presidente de la Asociación de Pediatría Extrahospitalaria de la Provincia de Alicante, Antonio Redondo, quien señala que «más del 85 por ciento de las personas que son obesas de adultos, también los han sido de niños y de adolescentes».

La pregunta que ahora mismo se hacen médicos y ciudadanos es: «¿Hasta dónde vamos a llegar?». El pediatra del hospital ilicitano entiende que «actualmente, nuestra alimentación se basa en el modelo de Estados Unidos, por lo que en poco tiempo podremos llegar casi al punto donde están ellos. En EE UU la obesidad infantil afecta a un 30 por ciento de la población, por lo que vamos a ir al camino de llegar».

La obesidad ha generado un fenómeno curioso a nivel mundial. «En los países subdesarrollados en cuanto se crean los estratos sociales que pueden copiar la vida desarrollada, de inmediato copian nuestro estilo y empiezan a comer más. Y en los países ricos son los pobres los que peor comen porque

la comida más barata es la más perjudicial. Es decir, los pobres de entre los ricos y los ricos de entre los pobres son los que peor comen», apunta el doctor Fuentes. En el mismo sentido se expresa el doctor Ricardo Gracia Bouthelier, jefe del servicio de Endocrinología Pediátrica del Hospital Infantil de La Paz de Madrid y ex presidente de la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica. Cuando en la mayoría de países desarrollados la esperanza de vida ha ido en progresión ascendente casi de la mano de la evolución económica del país, «en EE UU, como ejemplo del lugar del mundo donde más obesos hay, la esperanza de vida ya no aumenta, sino que está disminuyendo. La causa más probable es la obesidad», afirma el especialista, quien remarca que «es necesario transmitir a la gente que ser obeso no es estar feo o guapo, sino que es estar enfermo. La obesidad es una enfermedad crónica, difícil de tratar, que provoca problemas metabólicos muy severos, más morbilidad, es decir más aparición de enfermedades y más mortalidad, que uno se muere antes. Pero no se trata de imagen, sino de salud». El avance de esta enfermedad viene dado por dos causas principales, en las que coinciden la mayor parte de los médicos. La primera, «el cambio de los hábitos sociales y alimenticios, el abandono de la dieta mediterránea. La gente come más y peor y se mueve menos. A pesar

PAUAS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

La Sociedad Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, en la IV Edición del Día Nacional de la Nutrición se centra en la alimentación infantil bajo el lema "Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor".

1 Recordar la importancia de la lactancia materna durante los 6 primeros meses de vida por sus propiedades como alimento completo que permite al bebé un crecimiento y maduración óptimos.

2 Establecer un horario regular para las comidas del día y evitar que el niño pique entre horas.

3 Elaborar menús variados. Para ello, puede ser de utilidad planificar el menú semanalmente, intentando incluir la mayor variedad posible de los principales alimentos.

4 Elegir las raciones adecuadas a la edad del niño.

5 Hay que realizar las comidas en familia, siempre que sea posible, y dar ejemplo en el ámbito familiar sobre una correcta alimentación adoptando hábitos alimenticios saludables.



6 Es importante enseñarle a no comer frente al televisor.

7 No hay que usar la comida como incentivo, alivio al aburrimiento o castigo.

8 Es necesario animar al niño a probar nuevos sabores para aumentar la

variedad en su alimentación.

9 Hay que hacerle participe de la preparación de las comidas para aumentar su interés por los alimentos.

10 Hay que animarle a realizar ejercicio físico, ya que es el complemento perfecto de una alimentación equilibrada para estar sano y proporciona numerosos beneficios. Asimismo, es importante fomentar en los padres el ocio activo con sus hijos.



CADA VEZ SON MÁS LOS CENTROS QUE OFRECEN CLASES SOBRE HáBITOS ALIMENTICIOS PARA RECUPERAR LA DIETA MEDITERRÁNEA

de que tenemos más alimentos para elegir, elegimos aquellos alimentos que más nos gratifican el paladar pero que más perjudican nuestro metabolismo», apunta Gracia.

Hay un trabajo de investigación muy reciente que «compara las calorías de un menú completo de un burger (hamburguesa, patatas fritas, refresco) que tiene casi 1.500

calorías. En una comida esa persona toma más calorías de las que quizás debe ingerir en todo el día», explica el especialista madrileño, quien destaca que, por otro lado, hacer ejercicio «es cada vez más difícil. Sobre todo en las grandes ciudades donde las aglomeraciones y distancias hacen muy difícil esta práctica».

listas coinciden es en las soluciones. La familia es la principal res-

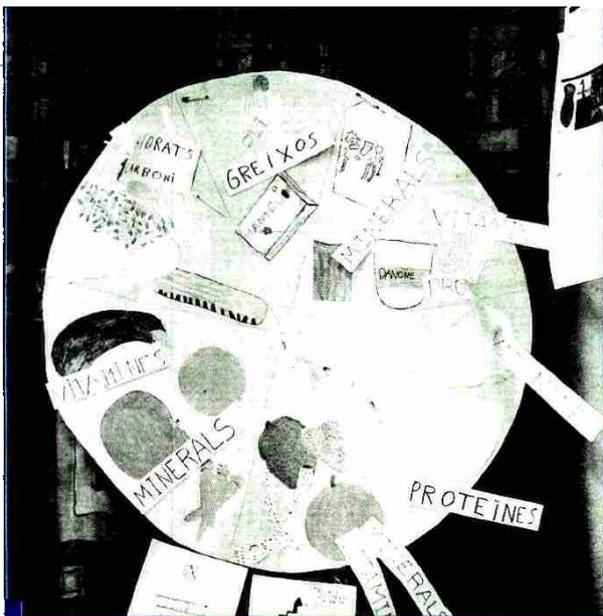
Algunos que el 85 por ciento de los niños obesos ya tienen problemas en edades infantiles

ponsable de los hábitos alimenticios de sus miembros y «tiene que implicarse a la hora de hacer ejercicio o de seguir una dieta, «porque sólo un cinco por ciento de las obesidades infantiles son debidas a enfermedades (diabetes, un tumor...). El resto, un 95% son obesidades sociales, de malos hábitos», expone Gracia Bouthelier. Por ello «es

GLORIA NICOL

En la provincia, municipios como Petrer, Aspe, Alicante, Elche, Salinas y San Vicente del Raspeig, han entendido la importancia de la alimentación y han llevado a sus colegios el programa de educación para la salud en la escuela sobre alimentación saludable que imparte, con el apoyo del Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA), la Asociación de Enfermería Educación y Salud. Su responsable, el enfermero Fernando Fernández, explica la necesidad de «trabajar cuantos antes los hábitos alimentarios de salud desde edades muy tempranas», según el estudio realizado en Petrer durante estos últimos años «donde destaca que los niños de seis a doce años no realizan un desayuno completo antes de ir al colegio».

Al no desayunar, según explica el especialista, «se fomentan hábitos de vida no saludables que desembocan en la disminución del rendimiento escolar durante las primeras horas de clase». Por ello, Fernández apunta que «es conveniente implicar a los padres para que los alumnos antes de ir al colegio realicen un desayuno completo», que debe estar compuesto por un vaso de leche (proteínas), hidra-



DIBUJOS DE ESCOLARES SOBRE LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN

La educación, clave para elegir salud

tos de carbono (cereales o pan tostado o bollería), una pieza de fruta, grasas insaturadas con el aceite de oliva. A su vez «es conveniente que los niños almuerzen a

media mañana, con un zumo o una pieza de fruta o algún producto que complementara el desayuno porque está suficientemente demostrado que su rendimiento es mucho mayor de esta manera».

Asimismo desde la asociación se está fomentando «un desayuno de dieta mediterránea y no de "fast food" con alimentos enriquecidos con grasas saturadas y azúcares, porque es muy importante que en las familias se base la alimentación incrementando los consumos de pescados, carnes y grasas insaturadas».

Del estudio realizado en Petrer, la asociación extrae que los niños de 3 a 6 años si realizaban un desayuno completo porque los padres se lo preparan. «A partir de esa edad les dan el euro para que se compren el bollo». De ahí la necesidad de «trabajar en el aula, es el mejor sitio porque en ella se da la formación y se aprenden hábitos de vida».

Por ello, la asociación siempre ha reivindicado la necesidad de que en los colegios se fomente la promoción y prevención de la salud. «Esta labor debe tener continuidad en la familia y sociedad», concluye el enfermero ilicitano Fernando Fernández

con la enfermedad de la obesidad están las psíquicas (depresiones, ansiedad, baja autoestima...), las pulmonares (asma y apnea del sueño), intestinales (calcúlos renales e hígado graso), musculoesqueléticas (deformación de las articulaciones), la diabetes tipo 2, las cardiovasculares (hipertensión arterial, dislipemias tipo colesterol o triglicéridos) y los accidentes cerebrovasculares (infarto cerebral).

Los médicos insisten en la necesidad de la prevención desde pe-

Destacan la relación de la enfermedad con patologías psíquicas, cardiovasculares e incluso con la diabetes

queños y para ello apuntan a tres ejes fundamentales. Los responsables sanitarios deben apostar «por una política sanitaria que esté encaminada a modificar los hábitos alimenticios de los ciudadanos», expone el doctor Antonio Redondo. En segundo lugar, «los pediatras de Atención Primaria tenemos una gran responsabilidad en la detección, prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad», señala el presidente de la asociación pediátrica alicantina.

Por último, «la familia debe implicarse en el proceso y tener en cuenta que la obesidad es una enfermedad más, que debe ser tomada en serio. Si fuera una diabetes seguro que lo haríamos».

Aunque el avance de la enfermedad parece imparable, los especialistas como Redondo son optimistas, «aunque si es cierto que hay que ponerse a trabajar muy en serio y atajar el problema desde la infancia, puesto que más tarde los resultados son desalentadores». Existen escasos fármacos para ayudar al obeso. Ninguno en edad infantil. Sus resultados aún no son esperanzadores y nunca suplirán a un conjunto de hábitos alimenticios correctos. «Los médicos tenemos un importante reto», concluye el doctor Redondo.

A los pilares citados para luchar contra la enfermedad del siglo XXI, se añade otro, la divulgación, tanto desde la sanidad pública,

como desde los medios de comunicación y las asociaciones que trabajan contra esta enfermedad. En ese sentido se celebraba ayer el Día Nacional de la Nutrición (www.diadelaalimentacion.com), organizado desde la Sociedad Española de Sociadades de Nutrición, Alimentación y Dietética (www.fesnad.org), con la colaboración del Ministerio de Sanidad.



LOS MEDIOS ALERTAN DEL AUMENTO DEL SEDENTARISMO E INSISTEN EN LA NECESIDAD DE QUE EL NIÑO PRACTIQUE DEPORTES SALUDABLES

En la provincia, municipios como Petrer, Aspe, Alicante, Elche, Salinas y San Vicente del Raspeig, han entendido la importancia de la alimentación y han llevado a sus colegios el programa de educación para la salud en la escuela sobre alimentación saludable que imparte, con el apoyo del Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA), la Asociación de Enfermería Educación y Salud. Su responsable, el enfermero Fernando Fernández, explica la necesidad de «trabajar cuantos antes los hábitos alimentarios de salud desde edades muy tempranas», según el estudio realizado en Petrer durante estos últimos años «donde destaca que los niños de seis a doce años no realizan un desayuno completo antes de ir al colegio».

Al no desayunar, según explica el especialista, «se fomentan hábitos de vida no saludables que desembocan en la disminución del rendimiento escolar durante las primeras horas de clase». Por ello, Fernández apunta que «es conveniente implicar a los padres para que los alumnos antes de ir al colegio realicen un desayuno completo», que debe estar compuesto por un vaso de leche (proteínas), hidra-

tos de carbono (cereales o pan tostado o bollería), una pieza de fruta, grasas insaturadas con el aceite de oliva. A su vez «es conveniente que los niños almuerzen a media mañana, con un zumo o una pieza de fruta o algún producto que complementara el desayuno porque está suficientemente demostrado que su rendimiento es mucho mayor de esta manera».

Asimismo desde la asociación se está fomentando «un desayuno de dieta mediterránea y no de "fast food" con alimentos enriquecidos con grasas saturadas y azúcares, porque es muy importante que en las familias se base la alimentación incrementando los consumos de pescados, carnes y grasas insaturadas».

Del estudio realizado en Petrer, la asociación extrae que los niños de 3 a 6 años si realizaban un desayuno completo porque los padres se lo preparan. «A partir de esa edad les dan el euro para que se compren el bollo». De ahí la necesidad de «trabajar en el aula, es el mejor sitio porque en ella se da la formación y se aprenden hábitos de vida».

Por ello, la asociación siempre ha reivindicado la necesidad de que en los colegios se fomente la promoción y prevención de la salud. «Esta labor debe tener continuidad en la familia y sociedad», concluye el enfermero ilicitano Fernando Fernández

tos de carbono (cereales o pan tostado o bollería), una pieza de fruta, grasas insaturadas con el aceite de oliva. A su vez «es conveniente que los niños almuerzen a media mañana, con un zumo o una pieza de fruta o algún producto que complementara el desayuno porque está suficientemente demostrado que su rendimiento es mucho mayor de esta manera».

Asimismo desde la asociación se está fomentando «un desayuno de dieta mediterránea y no de "fast food" con alimentos enriquecidos con grasas saturadas y azúcares, porque es muy importante que en las familias se base la alimentación incrementando los consumos de pescados, carnes y grasas insaturadas».

Del estudio realizado en Petrer, la asociación extrae que los niños de 3 a 6 años si realizaban un desayuno completo porque los padres se lo preparan. «A partir de esa edad les dan el euro para que se compren el bollo». De ahí la necesidad de «trabajar en el aula, es el mejor sitio porque en ella se da la formación y se aprenden hábitos de vida».

Por ello, la asociación siempre ha reivindicado la necesidad de que en los colegios se fomente la promoción y prevención de la salud. «Esta labor debe tener continuidad en la familia y sociedad», concluye el enfermero ilicitano Fernando Fernández

con la enfermedad de la obesidad están las psíquicas (depresiones, ansiedad, baja autoestima...), las pulmonares (asma y apnea del sueño), intestinales (calcúlos renales e hígado graso), musculoesqueléticas (deformación de las articulaciones), la diabetes tipo 2, las cardiovasculares (hipertensión arterial, dislipemias tipo colesterol o triglicéridos) y los accidentes cerebrovasculares (infarto cerebral).

Los médicos insisten en la necesidad de la prevención desde pequeños y para ello apuntan a tres ejes fundamentales. Los responsables sanitarios deben apostar «por una política sanitaria que esté encaminada a modificar los hábitos alimenticios de los ciudadanos», expone el doctor Antonio Redondo. En segundo lugar, «los pediatras de Atención Primaria tenemos una gran responsabilidad en la detección, prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad», señala el presidente de la asociación pediátrica alicantina.

Por último, «la familia debe implicarse en el proceso y tener en cuenta que la obesidad es una enfermedad más, que debe ser tomada en serio. Si fuera una diabetes seguro que lo haríamos».

Aunque el avance de la enfermedad parece imparable, los especialistas como Redondo son optimistas, «aunque si es cierto que hay que ponerse a trabajar muy en serio y atajar el problema desde la infancia, puesto que más tarde los resultados son desalentadores». Existen escasos fármacos para ayudar al obeso. Ninguno en edad infantil. Sus resultados aún no son esperanzadores y nunca suplirán a un conjunto de hábitos alimenticios correctos. «Los médicos tenemos un importante reto», concluye el doctor Redondo.

A los pilares citados para luchar contra la enfermedad del siglo XXI, se añade otro, la divulgación, tanto desde la sanidad pública,

DIÉGO FOTOGRAFAS

del siglo XXI. La mitad del mundo se muere de hambre, y la otra mitad se va a morir de obesidad o enfermedades relacionadas o agravadas por la obesidad, como la diabetes, la arteroesclerosis o la hipercolesterolemia», sentencia el doctor. La segunda pregunta clave buscaría una solución dietética que no todos los especialistas comparten. Algunos, como el doctor Fuentes,

basan su teoría en que «la pirámide nutricional que nos han vendido... La familia es la principal responsable del hábito alimenticio de sus miembros

do muy bien los americanos es errónea. En la base de nuestra alimentación —como ya se está cambiando actualmente—, no pueden ir los alimentos ricos en hidratos de carbono. El especialista del hospital de Elche también asegura que las grasas no son tan perjudiciales, y que «hay que huir de los alimentos pseudointegrales, que nunca son

integrales de verdad y que llevan harinas refinadas muy perjudiciales, y de los pseudozumos, que llevan poca fruta y muchos azúcares». También hay que evitar la bollería industrial, según el especialista. Otros dietistas apuestan por eliminar de raíz las grasas de los menús. Entre las consecuencias o enfermedades derivadas o relacionadas