

## **Expertos aseguran que se empieza muy tarde a educar a los niños sobre los correctos hábitos dietéticos**

**La mejor edad para iniciar al niño en unos hábitos alimenticios adecuados son los 3 años, y no entre los 10 y 15 años como hasta ahora, aseguran especialistas durante el Congreso Nacional de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad.**

Redacción, Murcia.- Las consecuencias del aumento de sobrepeso y obesidad en la población española se están empezando ya a sufrir, pero su repercusión se hará especialmente patente en las próximas dos décadas. Así lo han asegurado los especialistas en el transcurso del VII Congreso Nacional de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), que se ha celebrado en Murcia esta semana. Además, aseguran que el marcado e imparable incremento de la población infantil española que tiene obesidad asegura que en un futuro próximo se multipliquen las enfermedades cardiovasculares y otros trastornos estrechamente relacionados con este factor de riesgo, favoreciendo una mayor tasa de mortalidad prematura.

Según los datos presentados en el Congreso, a diferencia de lo que sucede con la obesidad en adultos, los casos que se registran en España de prevalencia de obesidad en la infancia nos sitúan por encima de la media europea. Y es que en la población infantil y juvenil española la prevalencia de obesidad se sitúa ya en el 13,9 por ciento. En este grupo de edad, la prevalencia de obesidad es superior en varones (15,6) que en mujeres (12). La obesidad es superior entre los 6 y los 13 años.

En palabras del doctor Luis Serra Majem, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, la prevalencia de obesidad en la infancia y la adolescencia "se ha incrementado en los últimos años de forma alarmante, convirtiéndose en un problema de salud pública". Además, ha afirmado, la rapidez con la se ha elevado el número de casos de obesidad en esta población hace aún más graves sus consecuencias. "El incremento de la obesidad infantil se atribuye más a cambios en los factores ambientales (sobre todo dieta y actividad física) que a factores genéticos", recuerda el Dr. Serra.

### **Cambio dentro de dos generaciones**

Para hacer frente a este problema, la clave es la educación, aseguran. A juicio del presidente del Comité Organizador de este Congreso, Francisco Javier Tébar, "educar al niño sí que puede ser la solución, pero no a los 10 ó 15 años. La mejor edad para iniciar al niño en unos hábitos alimenticios adecuados son los 3 años". Tal y como añade, "es a esa edad, y al menos durante 10 años más, cuando se tiene que invertir en la prevención de la obesidad. Si se actúa correctamente, en un par de generaciones podremos cambiar la negativa tendencia actual en el desarrollo de obesidad".

En la población adulta española, la prevalencia de obesidad entre los 25 y 60 años es ya de un 15,5 por ciento (13,2 en hombres y 17,5 en mujeres). En este grupo de población, en el que la prevalencia aumenta con la edad, la obesidad es significativamente más elevada en las mujeres que en los hombres y también es mayor en los colectivos con menor nivel educativo y situación económica menos favorecida. En la población mayor de 60 años, la prevalencia de obesidad se estima en un 35 por ciento (30,9 en hombres y 39,8 en mujeres).