

PREVENCIÓN**La educación en nutrición se debe iniciar a los 3 años**

PATRICIA MATEY

Puede que dentro de medio siglo, ver a un niño o a un adolescente español con exceso de peso sea una excepción y no la regla como está sucediendo actualmente. Así, lo cree el doctor Francisco Javier Tébar, jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital La Arrixaca de Murcia, quien defiende que la prevención de la obesidad infantil pasa por «educar en los hábitos alimenticios adecuados a partir de los tres años, no más tarde. Además, este esfuerzo debe continuar durante al menos 10 años más. Si se actúa correctamente, en un par de generaciones podremos cambiar la negativa tendencia actual en el desarrollo de la enfermedad».

Sus declaraciones se producen dentro del VII Congreso Nacional de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, que se ha celebrado esta semana en Murcia, y en el que se ha puesto de manifiesto que nuestro país está por encima de la media europea en prevalencia de sobrepeso infantil. Que los mensajes del colegio y de los padres no sean contradictorios, que se introduzca en las escuelas la asignatura de nutrición y que las consejerías de Sanidad y Educación de todas las comunidades autónomas se pongan de acuerdo para desarrollar programas de prevención son algunas de las propuestas que el doctor Tébar ha relatado a SALUD.

«Lo primero que se le debe enseñar es que el premio por hacer las cosas bien no es una golosina. Hay que desterrarlas de la dieta. Además, se debe de acostumbrar al menor a que tome bebidas sin azúcar y sustituirlas por la versión 'light.' Pero también es fundamental que recuperen el gusto por el ejercicio. Tienen las tardes libres y en ellas deberían practicar algún deporte. Se deben de crear espacios, parques, polideportivos y jardines, para que los niños jueguen en lugar de llevar la vida sedentaria que actualmente hacen».

Este especialista defiende la organización de charlas mensuales sobre nutrición en los centros educativos con la asistencia de los propios padres.