

## CHEQUEO A LA SALUD



LOGOTIPO DEL SERGAS

**Preocupación** ▶ En la actualidad, la incidencia de la obesidad es del 22,9%, un porcentaje superior en dos puntos a los datos de 1998

**Adultos** ▶ El porcentaje de sobrepeso afecta al 60% de los gallegos

# Uno de cada cuatro niños o adolescentes sufre sobrepeso

▶ Los datos han sido elaborados por la Sociedade Galega de Endocrinoloxía y la Fundación de Endocrinoloxía e Nutrición Galega ▶ El cambio de dieta atlántica a comidas "globalizadas", junto al sedentarismo y el no desayunar son factores que contribuyen a la extensión de la dolencia

REDACCIÓN • SANTIAGO

El abandono de la dieta atlántica por parte de las familias gallegas y el excesivo tiempo de los niños frente al televisor o videojuegos, con la consiguiente falta de actividad física, ha provocado que se haya duplicado el porcentaje de niños de diez años con sobrepeso y se triplicase la tasa de obesidad. Así, en Galicia uno de cuatro gallegos entre 1 y los 17 años presenta sobrepeso u obesidad.

Así lo advierte un estudio elaborado en el año 2004 por la Sociedade Galega de Endocrinoloxía y la Fundación de Endocrinoloxía e Nutrición Galega (Fenga), presentado ayer por la Consellería de Sanidade y en el que también se incluye la incidencia entre la población gallega de la diabetes, la hipertensión arterial y el síndrome metabólico.

Tanto la Consellería de Sanidade como los endocrinos que participaron en este estudio advirtieron de la extensión cada vez mayor de hábitos alimenticios "incorrectos" entre las familias, que los menores también "asumen y aprenden" y que se harán "evidentes" en próximas generaciones con mayores porcentajes de obesidad.

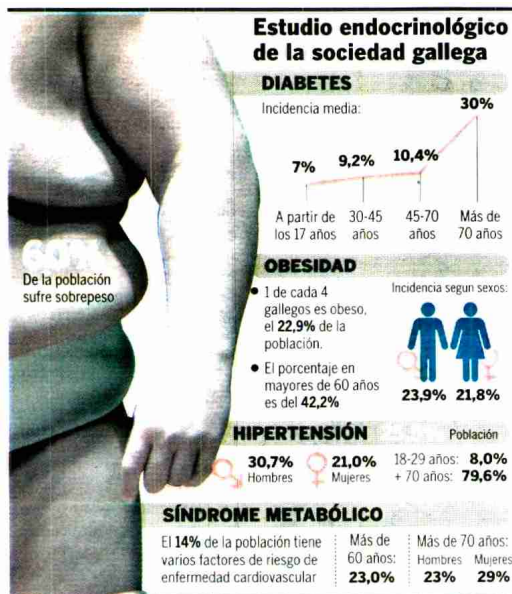
En la actualidad, la incidencia de la obesidad en Galicia es de un 22,9%, lo que ya supone 2 puntos más que en 1998 y que el endocrino Manuel Botana atribuyó al incremento en 5 puntos de esta enfermedad durante estos últimos seis años entre los hombres. El sobrepeso afecta al 60 por ciento de la población.

Entre los errores alimenticios en que se está incurriendo, se encuentra el "abandono" de la dieta atlántica por una "globalizada" o el hecho de que la mayoría esté dejando de desayunar, factores que han incidido en que la "prevalencia de la obesidad en Galicia creciese muchísimo", alertó el director general de Salud Pública, Ramón Medina.

Tanto Sanidad como la Sociedade Galega de Endocrinoloxía consideran "fundamental" incidir en la educación tanto en familia como en los colegios, ya que es donde se cogen "hábitos alimenticios", aunque el momento de "mayor riesgo es en la adolescencia", según Botana.



De izquierda a derecha, Antonio Botana, María Ausencia Tomé, Ramón Medina, Antonio Mato y Romé Pérez



## EL FACTOR EDUCATIVO

### Alimentación sana y ejercicio

Conscientes de la importancia del factor educativo para prevenir la obesidad, el director general de Salud Pública, Ramón Medina, anunció la aplicación a lo largo de este curso de una serie de medidas, recogidas en el programa Pasea, para incentivar actividades saludables, ejercicio y una buena alimentación, sobre todo, entre la población infantil.

Medina avanzó algunas de las acciones que implantará este programa como la revisión de los menús escolares o limitar el uso de las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas en los centros escolares.

Además, también incluye acuerdos con el sector de la restauración para mejorar la

calidad nutricional de los productos, ofrecer menús del día saludables. De igual forma, este programa diseñará actividades lúdico-formativas que hagan atractivo y divertido el aprendizaje de hábitos alimentarios y actividad física.

Medina destacó también que el estudio epidemiológico ha evidenciado una situación de "déficit" de ingesta de yodo entre la población gallega, con lo que "la maduración cerebral de los fetos no es la suficiente". Medina advirtió de lo "imprescindible" que es este mineral en la alimentación, sobre todo en las mujeres que estén embarazadas, y conseguir que "madure de forma conveniente" el cerebro de los fetos ■

**Actividades** ▶ A lo largo del curso se pondrán en marcha medidas para incentivar el ejercicio y la buena alimentación entre los escolares, especialmente en edad infantil

**Riesgo** ▶ Un 14% de la población de la comunidad autónoma presenta varios síntomas de riesgo para padecer enfermedades ligadas al corazón o de carácter circulatorio

## El 37% de los gallegos que tiene diabetes desconoce que la padece

▶ La enfermedad afecta al 7 por ciento de la población y su incidencia aumenta con la edad ▶ La hipertensión, por su parte, ataca al 25,5% de los ciudadanos y está muy vinculada al fenómeno de la obesidad y el sobrepeso

El estudio presentado ayer por la Sociedade Galega de Endocrinoloxía y la Fundación de Endocrinoloxía e Nutrición Galega incluye datos sobre la incidencia de la diabetes y la hipertensión en Galicia.

Con respecto a la diabetes (*mellitus tip 2*), el estudio reveló una prevalencia entre la población gallega de un 7%, aunque lo más llamativo es que se reconoce que el 37% de las personas que la padece desconoce que la tiene, aunque es un porcentaje muy similar a de otras comunidades autónomas.

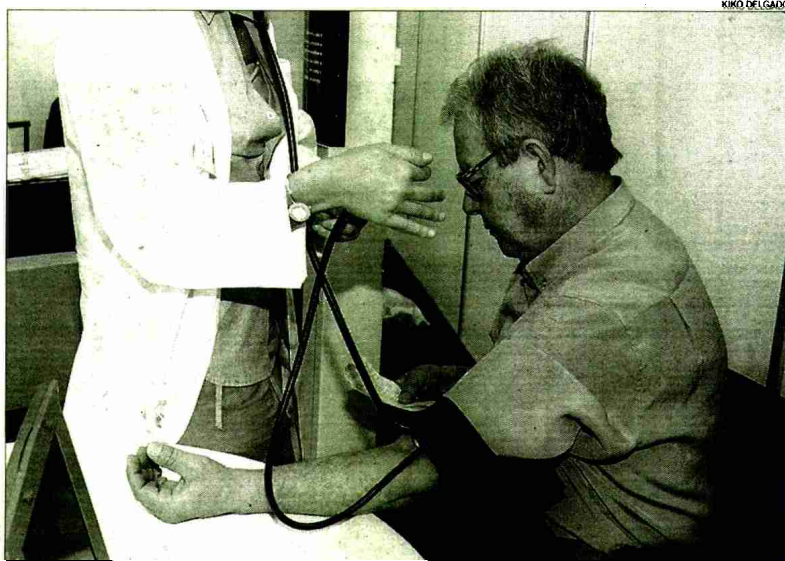
Por provincias, la prevalencia de esta enfermedad es mayor en A Coruña, con un 9,4%; seguida de Pontevedra, con un 7%; Lugo, con un 6,3%; y Ourense, con una tasa del 6,1%.

### Incremento

Esta enfermedad se incrementa, según el estudio, de "forma alarmante" con la edad y, sobre todo, se ha comprobado que cuanto mayor es el nivel de estudios menor es la incidencia, que también está muy vinculada con la obesidad.

El porcentaje de esta dolencia se incrementa según los tramos de edad: así, entre los 30 y los 45 años, el índice sube al 9,2%; entre los 45 y los 70 años, la tasa se eleva al 10,4%; y a partir de esa edad, se dispara hasta el 30%.

El informe epidemiológico



Una doctora controla la tensión arterial de un hombre en un centro sanitario gallego

### EL DATO

#### Síndrome metabólico

▶ El síndrome metabólico es un peligroso cóctel de factores de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares. Se incluye aquí la obesidad o el sobrepeso, la falta de ejercicio, la ausencia de dieta adecuada o la hipertensión ■

también ha permitido conocer que el 25,5% de los gallegos son hipertensos. En la primera etapa de la vida, la incidencia de la hipertensión es superior en los hombres, con un 30,7% de prevalencia, frente a la tasa del 21% de las mujeres. Pero esto sólo ocurre hasta los 70 años de edad, cuando la tendencia se invierte y son las mujeres las que más afectadas se ven por esta enfermedad. Se demuestra también que

la prevalencia se incrementa en relación con la obesidad.

Por otra parte, un 14% de la población presenta varios síntomas de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, lo que se conoce como síndrome metabólico, tasa que sube al 23% en los mayores de 60 años. Los datos señalan, además, que este síndrome afecta al 29 de las mujeres mayores de 70 años y al 23 de los hombres de esa edad.

## Unas dolencias vinculadas a una sociedad desarrollada y opulenta

▶ Las enfermedades cardiovasculares continúan a la cabeza entre las causas de muerte del mundo occidental, saturado de dietas hipercalóricas y ricas en grasas

El conocimiento de los factores de riesgo que influyen en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares ha avanzado mucho, pero en general hay un mal control y la población no es consciente de su importancia para conservar una buena salud en el futuro.

Muchos especialistas reclaman nuevas estrategias para frenar el número de personas afectadas por las que se consideran auténticas epidemias del mun-

do desarrollado, como la diabetes tipo 2, la obesidad o la hipertensión.

Las enfermedades cardiovasculares continúan a la cabeza como las principales causas de mortalidad en la sociedad occidental, donde el consumo de tabaco, las dietas hipercalóricas y ricas en grasas y la falta de ejercicio ha hecho que sean cada vez más frecuentes las complicaciones cardiacas y los accidentes cerebrovasculares. En lugar de re-

ducirse el número de afectados, los países desarrollados tienen cada vez más personas enfermas por esta causa, que constituyen un grave problema de salud.

La insuficiencia cardíaca es el primer motivo de ingreso hospitalario en las personas mayores de 65 años, con más de 80.000 ingresos anuales en los hospitales españoles, según datos de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). Esta sociedad alerta también de que si conti-

núa la actual tendencia, dentro de veinte años aumentará de forma considerable el número de afectados y una de cada cinco personas mayor de 40 años desarrollará esta patología.

Entre los factores de riesgo, la hipertensión está detrás de más del 80% de los casos de insuficiencia cardíaca, pero crece también el número de personas diabéticas que desarrollan esta afección.

### Aspirina nocturna

Uno de los últimos descubrimientos relacionados con el tratamiento y la prevención de la hipertensión arterial indica que puede haberse abierto una nueva vía en la forma de tratar la enfermedad, al demostrarse que el consumo de aspirinas en hipertensión previene más el riesgo de un accidente vascular si se ingiere durante la noche.

### EL EXPERTO



**Rafael Tojo**  
Jefe de Pediatría  
del Clínico de  
Santiago

**"Una dieta sana es asunto de toda la familia"**

### 1 ¿Realmente es preocupante la obesidad infantil en nuestra sociedad?

▶ Lo más preocupante es que en los últimos 15 años se ha duplicado la prevalencia de la obesidad en Galicia, al igual que ha ocurrido en España. A ello contribuyen varios factores, como los cambios en la dieta, la disminución de las oportunidades de ser activos y la falta de actividad física.

### 2 ¿Por qué influye la mala alimentación?

▶ Estamos asistiendo a un incremento del consumo de alimentos energéticos con muchas calorías y eso no se acompaña de una calidad nutricional. Y no sólo se da en los alimentos sólidos, sino en las bebidas. Se beben muchos productos ricos en azúcar, que ofrecen unas características muy atractivas y para los que existe disponibilidad de compra y acceso.

### 3 ¿Cómo repercute la inactividad?

▶ Estamos en una sociedad que fomenta patrones de inactividad y de sedentarismo. En las ciudades, el ambiente urbano no favorece la existencia de áreas de juego para los niños. Estamos ante un ocio inactivo, en el que priman la televisión o los videojuegos. La obesidad genera patologías a medio y largo plazo y si se es un adulto obeso es porque se ha sido un niño obeso.

### 4 ¿La dieta en los comedores escolares afecta?

▶ Tiene su importancia, porque es una comida principal y en ella se ha mejorado mucho. Pero no podemos olvidar que una dieta sana es para las 24 horas del día y que hay que empezar por un buen desayuno, que aporte entre el 20 o el 25% de las calorías que el niño necesita, con cereales, fruta y lácteos. Tener una dieta sana es algo que atañe a toda la familia. Contra la obesidad no hay medicamentos eficaces, aunque si se pueden abordar pequeños cambios conductuales, que suelen ser muy eficaces.