

La obesidad infantil se dispara en España por el sedentarismo y la mala nutrición

MARÍA J. PÉREZ. MADRID.

Diabetes, algunos tipos de cáncer, problemas cardiacos, hipertensión, asma. Son algunas de las enfermedades cuyo riesgo se multiplicará en casi la mitad de los que hoy son niños en España. La probabilidad de padecerlas se incrementa al mismo ritmo que los kilos de exceso que ganan sus cuerpos. «Se puede decir que la obesidad puede ser «la madre de muchas enfermedades». Problemas tales como patologías cardiovasculares, infartos de miocardio, hipercolesterolemia [...] están relacionados con el sobrepeso y la obesidad», asegura el doctor Alfonso Delgado, presidente de la Asociación Española de Pediatría.

Nuevos medicamentos contra esta enfermedad, ensayos de vacunas, programas de prevención desarrollados por las administraciones públicas... En España, las alarmas saltaron hace unos años. El Ministerio de Sanidad calcula que un 16 por ciento de los niños españoles son obesos y un 30 por ciento pueden tener sobrepeso. Y «de niños obesos, adultos obesos», afirma Basilio Moreno, presidente de la Sociedad Española de Estudio de la Obesidad. Además, en los niños, esta dolencia causa una «más precoz aparición» de las patologías relacionadas con esta enfermedad, asegura el doctor.

Multiplicación en unos años

En España, el estudio más fiable sobre la incidencia de la obesidad infantil y el sobrepeso data del año 2000. En él se recogía que el 13,9 por ciento de la población de entre 2 y 24 años padecía obesidad y un 12,4 por ciento, sobrepeso. Los porcentajes se habían multiplicado en quince años. Pero Sanidad cree que los actuales son aún peores. Mientras que España se encuentra en una posición intermedia en el porcentaje de adultos obesos, nuestro país escala puestos en lo que se refiere a obesidad infantil, siendo las comunidades más afectadas las del sur del país. Sólo los niños de Italia, Malta y Grecia sufren en mayor medida este problema.

En este incremento tienen mucho que ver los hábitos familiares. «En la obesidad hay factores genéticos, familiares y sobre todo exógenos. Lo genético y lo familiar es distinto», afirma Delgado. «Cuando vemos a un niño obeso, los padres con frecuencia también lo son. Esto no se debe a un problema genético sino a un hábito familiar de consumo de alimentos que supera las calorías necesarias junto a una menor actividad física».

Educación para prevenir

El mayor sedentarismo de la población infantil y el aumento de la ingesta de comida basura son las principales causas del incremento de la obesidad y el sobrepeso entre los niños españoles, según Basilio Moreno. El doctor afirma que es necesario educar a los niños en la alimentación. Enseñarles qué son las proteínas y los aminoácidos. No se trata de «demonizar el dulce o la carne», pero sí hacerles comprender que no siempre podrán comer este tipo de alimentos.

Fuera de España, parecen próximas otras medidas de prevención. Científicos del Instituto de Investigación Scripps en La Jolla (Estados Unidos), están desarrollando en ratas una vacuna contra la obesidad.

Mientras, las administraciones públicas empiezan a tomar cartas en el asunto y lanzan programas de prevención. El pasado curso escolar, tras revisar sus propios estudios sobre obesidad infantil, el Gobierno de La Rioja puso en marcha un programa de paseos saludables y talleres de cocina sana para niños de primero de Secundaria y para sus padres. La Generalitat valenciana iniciará el próximo curso un proyecto de jornadas lúdicas para educar a los estudiantes en la alimentación saludable. También intentará fiar unos parámetros de regulación de los menús de comedor.

A partir de enero, doce mil niños de entre 6 y 10 años participarán en una experiencia piloto que pretende reducir la obesidad entre la población infantil. El programa ha sido puesto en marcha por el Ministerio de Sanidad en colaboración con el de Educación y seis autonomías. Uno de los objetivos del programa, denominado Perseo, es sensibilizar a la población de que la obesidad es un problema de salud.

Experiencia piloto

La experiencia se desarrollará en unos 64 centros de Educación Primaria de las seis autonomías donde mayor incidencia presenta el problema: Galicia, Castilla y León, Extremadura, Murcia, Andalucía, Canarias y las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla. En los colegios elegidos por estas comunidades, se llevará a cabo un estudio antropométrico de todos los escolares y un especial seguimiento de los alumnos en los que se detecten problemas de peso. Se realizarán actividades de información nutricional y de promoción del ejercicio físico en los recreos y en actividades extraescolares, y se prestará atención especial a los menús del servicio de comedor en los centros. En este sentido, se intentarán establecer menús especiales para aquellos alumnos que padezcan problemas de sobrepeso. A final de curso, se evaluarán los resultados obtenidos. El objetivo: idear un modelo de prevención de la obesidad y obtener datos precisos sobre la incidencia de la obesidad y el sobrepeso.

«En principio, es necesario», afirma Rafael Delgado, presidente de la Federación Regional de Asociaciones de Padres de Alumnos de Centros Públicos de Extremadura (Freapa). Delgado reconoce que los padres tienen parte de la culpa: «Muchas veces intentamos darles lo que no tuvimos y, a lo mejor, no les alimentamos correctamente». Asegura que «allí donde la familia no cumpla, los profesores deben animar a que los niños traigan fruta al recreo o bocadillos».

Peor estatus, más sobrepeso

Uno de los puntos que este análisis podría confirmar es la relación entre el índice de obesidad y la situación socioeconómica de la familia del niño. Estudios internacionales afirman esa relación. La encuesta Nacional de Salud de 2003, elaborada por el Instituto Nacional de Estadística, corrobora estas teorías. Sus números muestran que a menor nivel de estudios y posición socioeconómica del sustentador principal de la familia, mayor riesgo de obesidad y sobrepeso.

En este problema, es básica la prevención, pero tampoco se trata de obsesionar a los chavales. Por eso, afirma Ana Fuyano, jefa del servicio de salud infantil de la Generalitat de Valencia, «no hablamos de prevenir la obesidad sino de comer saludable. Tampoco podemos inclinar la balanza hacia el otro extremo».