

El estudio Avena revela que la tasa de sobrepeso y obesidad adolescente se ha triplicado en los últimos veinte años

La obesidad es un problema muy frecuente en los países desarrollados. En España algunos estudios demuestran una prevalencia elevada de sobrepeso y obesidad en adolescentes de entre 13 y 18 años. Según Luis Moreno, uno de los responsables del estudio Avena (siglas de Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes), y profesor en la escuela Universitaria de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza, "es posible que en el futuro se tomen medidas políticas importantes como las que se están haciendo para otros problemas como el tabaco".

Victoria Quesada Sacristán

La adolescencia es una etapa decisiva en el desarrollo por la cantidad de cambios que se dan, tanto físicos como psicológicos y que condicionan las necesidades nutricionales y los hábitos alimenticios y de comportamiento. Las tasas de obesidad son muy elevadas en los adolescentes españoles según se desprende del estudio Avena, un proyecto financiado por el Fondo de Investigaciones Sanitarias y realizado con datos del año 2000 y 2002. Se trata de un trabajo multicéntrico y transversal de una muestra representativa de adolescentes españoles que, comparado con datos de investigaciones anteriores correspondientes a los años 1985 y 1995, pone de manifiesto que en los últimos años ha habido un importante aumento de sobrepeso y obesidad en los adolescentes. "La prevalencia de la obesidad se ha triplicado", ha afirmado Moreno.

A la hora de explicar esta tendencia, Moreno señala que a los problemas alimenticios hay que sumar la actitud negativa de los adolescentes hacia el deporte. "Desde el punto de vista sanitario, desde los 13 a los 18 años hay una disminución muy dramática y significativa de la realización de actividad física. Si el adolescente no es una persona activa será muy difícil que lo sea cuando pase a ser adulto", ha afirmado Moreno. Los resultados de este trabajo dicen que los chicos hacen más deporte que las chicas, sin embargo los motivos que les llevan a practicar algún deporte vienen determinados más por cuestiones de ocio que por ser una actividad saludable.

Prevalencia de sobrepeso y obesidad

El estudio Avena se ha realizado en cinco ciudades: Granada, Madrid, Murcia, Zaragoza y Santander, y en cada una de ellas se perseguía un objetivo concreto: estudiar la condición física y bioquímica, valorar la inmunidad, analizar la dieta, estudiar aspectos genéticos y valorar la composición corporal, respectivamente. De una muestra de 2.800 adolescentes tomada en el año 2000, la prevalencia de sobrepeso más obesidad en varones fue del 25,7 por ciento y en mujeres del 19,1 por ciento. La prevalencia de obesidad fue del 5,7 y el 3,1 por ciento respectivamente.

La situación socioeconómica puede influir en los resultados pues "la ingesta de comida basura es muy frecuente sobre todo en el grupo socioeconómico más bajo".

Ésta fue valorada mediante la medida del nivel educacional y el tipo de trabajo de ambos padres. En varones, la prevalencia del sobrepeso era del 10,1 por ciento en el grupo de alto status socioeconómico, del 27 en el grupo medio y del 16,9 en el bajo. En mujeres, la prevalencia de sobrepeso era del 17,1 por ciento en el grupo alto, del 17,4 en el medio y del 23,1 en el grupo bajo. "Los resultados concretos del estudio Avena dicen que el status socioeconómico en las chicas no influye; en el caso de los chicos los que menos sobrepeso y obesidad tienen son los de mayor y menor status socioeconómico", ha apuntado Moreno.

Los datos de este trabajo, tomados entre el año 2000 y el 2002, mostraron que el incremento del índice de masa corporal (IMC) fue paralelo al incremento del porcentaje de grasa corporal, valorado con la medida del grosor del pliegue subcutáneo. En los chicos, el porcentaje de grasa corporal registrado era del 15,56 por ciento en adolescentes con normopeso, del 18,37 por ciento en los de sobrepeso y del 42,44 en los obesos. En las chicas el porcentaje de grasa corporal fue del 23,73 por ciento, del 31,98 y del 41,54 respectivamente.

Abordar el problema antes de la adolescencia

"Desde los centros de salud de atención primaria hay que prevenir el problema incluso desde antes de la adolescencia", ha explicado Moreno. En este sentido, los pediatras tienen un papel muy importante. La labor de los pediatras debe ser educativo-informativa; pueden promocionar la lactancia materna, introducir hábitos alimenticios adecuados y recomendar una alimentación sana y equilibrada. "Los tres puntos más importantes son los hábitos de alimentación, la actividad física opuesta al sedentarismo, entendida más como actividad saludable que como deporte, y proporcionar a los chicos un entorno saludable". Igualmente se puede hablar de una intervención a nivel de centros escolares y familias: "dar mensajes positivos, organizar comidas en grupo y sobre todo no hablar de prohibiciones, sino mostrar lo que está permitido".

Visión de futuro

En opinión de Moreno es difícil concretar cómo se resolverá este problema en el futuro porque "no tenemos tradición ni experiencia sobre promoción de la salud en las distintas comunidades". Moreno estima que esta tendencia a la obesidad puede subir un poco, pero no sufrirá un aumento dramático. A pesar de ello cree que en este tema pueden aparecer en el futuro por medidas políticas importantes "como las que se están haciendo actualmente con problemas como el tabaco o los accidentes de tráfico".

En función de los resultados obtenidos "se propondrá un programa específico de intervención que permita neutralizar el riesgo que existe entre los adolescentes españoles y contribuir así a mejorar el estado de salud de la población española del nuevo milenio". Este estudio ha dado lugar a otro semejante, el estudio Helena, financiado por el VI Programa Marco de la Unión Europea y coordinado desde España.