



Sandra Garzón y Cintia González, del Hospital de Castellón.

ENDOCRINOLOGÍA EQUILIBRIO NUTRICIONAL

El riesgo de obesidad es mayor si las grasas superan el 30% del aporte dietético

■ Enrique Mezquita Valencia

Un perfil dietético que aporte un 30-35 por ciento o más de la energía a partir de las grasas, el consumo elevado de productos de bollería, refrescos azucarados y embutidos, la ausencia del desayuno y la dedicación de tres o más horas al día a ver televisión aumenta la probabilidad de ser obeso.

Cintia González Blanco, endocrinóloga del Hospital General de Castellón, ha recordado que "para perder peso es necesario acudir a un especialista titulado y cualificado, en vez de a cualquier centro de estética".

En este sentido, en la reunión de la Sociedad Valenciana de Endocrinología, Diabetes y Nutrición se ha insistido en la desmitificación de las dietas milagro, ya que no existen. "La dieta debe consistir en una reducción calórica adecuada al peso y actividad física del individuo, con un reparto adecuado

de las ingestas y de los principios inmediatos: 50-60 por ciento de hidratos de carbono, 20-25 por ciento de grasa y 15-20 por ciento de proteínas, un aumento en el consumo de frutas, verduras y legumbres y una reducción del consumo de grasas saturadas". Todo ello "deberá ser completado con la realización de una actividad física moderada y regular, recomendándose en este sentido caminar 45 minutos diarios".

La Sociedad Valenciana de Endocrinología, Diabetes y Nutrición ha alertado sobre las carencias organizativas, humanas y materiales para realizar un abordaje integral y eficaz de la obesidad (ver DM 24-X-2006). Una de las medidas más urgentes es la puesta en marcha de unidades de cirugía para la obesidad en todos los hospitales de referencia de la comunidad. También han insistido en la creación de unidades de obesidad.

INCIDENCIA EN LA INFANCIA

"La obesidad en la infancia, sobre todo a partir de los 10 años, constituye un potente predictor de la obesidad en el adulto. Según el estudio poblacional *EnKid*, llevado a cabo sobre 3.535 individuos de 2 a 24 años, la prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España es del 13,9 por ciento, y la de sobrepeso y de obesidad, del 26,3 por ciento. Para esta edad, la obesidad es superior en varones (15,6 por ciento) que en mujeres (12,0 por ciento). Y por edades, es superior en personas más jóvenes, de 6 a 13 años.

En la Comunidad Valenciana, según los datos provenientes de los exámenes de salud del escolar en niños de 6 años de edad, se ha observado un incremento en la prevalencia de obesidad desde el curso 1998 hasta el 2002-03. En el caso de los niños se ha pasado del 12,9 al 13,7 por ciento, y en las niñas, del 7,4 al 10 por ciento.