

MARÍA JOSÉ MARTÍNEZ SOPENA ENDOCRINÓLOGA PEDIATRA DEL HOSPITAL CLÍNICO

«Cada vez vemos más casos de niños con diabetes II y con el colesterol alto»

A. SANTIAGO

Responsable, junto a otros especialistas, de varios estudios antropométricos y nutricionales de la población infantil de Castilla y León, y autora del libro 'Niños gorditos, adultos obesos' (La esfera de los libros, 2006), la doctora María José Martínez Sopena aborda día a día, desde su consulta del Hospital Clínico, los problemas de una mala nutrición y las influencias sociales en la alimentación de los menores que no sólo les afecta hoy, sino que pueden ser la base de serios problemas de salud en el futuro.

-Un niño gordito, ¿un adulto obeso necesariamente?

-Tiene muchísimas posibilidades, si termina la adolescencia con un importante sobrepeso, de acabar siendo un adulto obeso.

-La alimentación tienen un importante peso en las futuras cardiopatías, colesterol alto...

-La hipercolesterolemia infantil puede ser hereditaria y manifestarse desde la lactancia pero también puede tener su origen en el tipo de alimentación. Un niño sin carga genética puede tener una tasa alta de colesterol. El abuso del consumo de productos industriales, grasas... la dieta influye mucho y pueden sufrir problemas que sus padres tienen a los 40 ó 60 años.

-¿Constatan un aumento de estos problemas en población infantil?

-Detectamos diabetes del tipo II, la que suelen tener los abuelos, en edades muy tempranas, niños y adolescentes. Tratamos a menores con pastillas ya en la consulta. También con problemas de colesterol alto cada vez vemos más casos que precisan tratamiento.

-¿Es fácil convencer a los padres de la influencia de la dieta en los problemas futuros de corazón?

-Las enfermedades coronarias las ven muy lejanas, un infarto a los 50 años... en la consulta entienden mejor las repercusiones directas. Esa niña de doce años que termina su adolescencia con una diabetes tipo II, algo que antes se diagnosticaba a sus padres ahora lo tiene su hija. Los padres tienen más cerca las complicaciones visuales o renales... que sus hijos pueden desarrollar y ven el cuadro con tan sólo 14 años.

-¿Por qué aumenta la obesidad?

-La familia de ahora nada tiene que ver con la de hace cincuenta años. El estilo de vida es radicalmente distinto. No había ascensores en las casas, además los niños iban caminando al colegio, cuatro veces al día, jugaban en la calle... Ahora las

neveras son como supermercados ambulantes, llenas de múltiples derivados lácteos para todos los gustos, los niños los cogen para todo, para ver la tele o jugar en el ordenador y además disponen de más dinero, propinas, para comprar golosinas... Por si fuera poco, la mujer trabaja fuera de casa y pocas ganas le quedan de cocinar y opta por la cocina rápida, los precocinados...

-Además la sociedad se impone...

-La sociedad te puede. Es impensable un cumpleaños sin golosinas... Los agentes sociales modificados pueden más que la intencionalidad de una familia. Por ello es importante la educación desde la escuela.

-Algunos estudios establecen relación entre el estrés y la ansiedad en los niños y la obesidad.

-Efectivamente y, además, los niños gorditos sufren insultos y problemas de rechazo en el colegio y este acoso es más agresivo ahora que hace una década.

-¿Dónde está el secreto del éxito?, ¿en la dieta equilibrada?

-Seré dura. En los genes.

-¿Se está entonces condenado a la herencia? O se puede luchar.

-Se puede y se debe. Es importantísimo el ejercicio físico además de cuidar la nutrición. Los genes definen la capacidad de ahorro de energía. Por eso no sirven las dietas milagro, el adelgazar de golpe porque enseguida se recupera. El ejercicio físico diario puede modificar el gasto energético basal y buena alimentación y hábitos. Por ejemplo, no desayunar contribuye a fabricar obesidad.

-Obesidad y también anorexia.

-El ser humano se realiza a través de la alimentación. Los anoréxicos los ha habido siempre, antes lo eran por sacrificio religioso, hay santos que lo que han tenido es un trastorno alimentario y, ahora, las personas entran en una situación de malnutrición por responder a una imagen socialmente apreciada, pero siempre son modas.