

PRIMER PLANO | ETELVINA SUÁREZ

'Los adultos se empeñan en querer niños gorditos'

Esta pediatra impulsa en avilés un proyecto de investigación y prevención de la obesidad en escolares. asegura que el suyo es un trabajo muy a largo plazo.

MARÍA CORISCO

Hace un par de años, Etelevina Suárez, jefa de Pediatría del Hospital San Agustín de Avilés (Asturias), acudió a dar una charla sobre hábitos saludables al colegio público Villalegre. Y lo que comenzó como una actividad más de la Semana de Salud del colegio avilesino terminó convirtiéndose en un proyecto de investigación científica y de prevención de la obesidad que ha sido reconocido por el Ministerio de Sanidad con el premio Estrategia NAOS en el Ámbito Escolar. "Hemos trabajado codo con codo hospital y escuela", asegura. Lo primero fue "medir, tallar y pesar a los niños, para ver el punto del que partíamos. A partir de ahí, reuniones trimestrales con padres, mensuales con profesores, talleres... Nuestro trabajo no ha hecho sino comenzar".

Pregunta.- Empiezan evaluando a los chavales y ¿con qué se encuentran?

Respuesta.- Con un panorama un poquito desalentador: el 41% tenía sobrepeso y un 14%-16% era claramente obeso. Cifras que nunca se habían dado en esta zona, pero que tampoco nos sorprendieron, porque ya habíamos constatado que en la última década la obesidad había aumentado un 24% y estaban apareciendo casos de hipertensión infantil.

P.- Es entonces cuando deciden ir más allá y ponen en marcha un peculiar programa de investigación. ¿En qué consiste?

R.- La idea es ver hasta qué punto es útil emprender en centros escolares estrategias contra la obesidad. Para ello contamos con la ayuda de dos colegios, el Villalegre, en el que realizamos talleres, charlas, seguimiento, y el Quirinal, que nos sirve como control y en donde llevan una educación convencional. En 2006 realizamos un muestreo aleatorio entre todos los alumnos y a los seleccionados se les hizo una analítica muy completa, con predicción de riesgos cardiovasculares incluida. Un año después, estamos repitiendo dichas pruebas con el objetivo de contrastar los valores del año pasado y de éste en ambas escuelas.

P.- ¿Qué provoca más michelines: la videoconsola o la fabada?

R.- Hay que desterrar mitos: los platos de cuchara no son los que provocan obesidad. Todos los niños, incluidos los que tienen sobrepeso, deben comerlos. Legumbres, pasta, patatas. hay que comer de todo, en su medida. Los alimentos más nocivos son las 'chuches' y, por supuesto, los bollos industriales por la mala calidad de sus grasas. Pero el sedentarismo es más grave que una alimentación desequilibrada.

P.- ¿Por eso han fomentado también el ejercicio físico en el colegio Villalegre?

R.- Sí, y no sólo a través de charlas, sino día a día. Ha sido precioso ver cómo los profesores de gimnasia y los de patio se implicaban en los recreos para recuperar juegos clásicos. La comba, la goma. Organizaron un calendario rotativo con ellos; el objetivo era que todos los niños hicieran al menos 10 minutos más de ejercicio diario.

P.- ¿Se ha actuado sobre los menores obesos?

R.- En realidad, estos chavales ya habían sido diagnosticados en nuestras consultas de Pediatría y Endocrinología. Pero seamos realistas: no hay un tratamiento efectivo de la obesidad. Más exactamente: no hay pautas ni recetas milagrosas. Te aguantan una dieta poco tiempo. Por eso, la idea fundamental es la de la prevención. Es donde realmente se puede hacer algo.

P.- ¿El mayor escollo son los niños o los padres?

R.- La actitud de los progenitores es fundamental, para lo bueno y lo malo. Uno de los mayores problemas con los que nos hemos encontrado es la falta de formación de los mayores. Nosotros intentamos educar a los menores en hábitos saludables, pero detrás están los padres, que a menudo tiran de comida preparada, que es más rápida y exige menos esfuerzo.

P.- Les toca, por tanto, educar también a los adultos.

R.- En el estudio sociológico que hemos realizado nos llamó la atención que, a menor grado de instrucción de la madre -el padre, curiosamente, no influía-, mayor era el porcentaje de niños con sobrepeso. Los adultos parece que continúan empeñados en querer niños gorditos, y se obsesionan con que coman.

P.- El porvenir, entonces, es la prevención.

R.- El objetivo es mirar más allá. Es una inversión de futuro: si yo educo a los niños en salud, si les enseño la pirámide alimentaria, los peligros de determinadas grasas, etcétera, estoy invirtiendo para que, cuando sean adultos, no actúen con sus hijos como hicieron sus padres con ellos. Es la única forma de cambiar las cosas: a largo plazo.