



SOCIEDAD SALUD

Menores con obesidad

EN UN 20% DE NIÑOS Y UN 15% DE NIÑAS

Los escolares españoles ingieren un exceso de grasas y hacen muy poco deporte

Redacción
Barcelona

● La obesidad infantil es un problema sanitario creciente. Así lo advirtió ayer el Ministerio de Sanidad apoyándose en nuevas cifras: el 20% de niños y el 15% de niñas españolas de seis a 10 años son obesos.

Son los primeros datos del Programa PERSEO, que busca poner freno a este aumento de la obesidad entre los menores y que ha analizado la situación de 14.000 niños de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia, Murcia, Ceuta y Melilla. Las conclusiones remiten a una dieta poco equilibrada y al sedentarismo.

Y es que estos menores reciben un "aporte insuficiente de verduras, pescados, legumbres, huevos, yogur y fruta", y por contra un "exceso de carne y productos precocinados preparados con fritura", señala el estudio. La ingesta de grasas llega al 40% (un 10% más de lo recomendado), cifra similar entre los que comen en casa y los que lo hacen en el colegio.

FUTUROS PROBLEMAS

La escasa práctica de deporte es otra de las conclusiones: el 13% de menores nunca hace actividades deportivas, el 10% sólo durante una hora a la semana, y la mitad, un 57%, de dos a cuatro. Los expertos recomiendan que los niños en edad escolar deben practicarlas durante al menos una hora al día.



La ministra, Trinidad Jiménez, mira cómo toman medidas a una niña, ayer, en A Coruña. EFE

El Ministerio de Trinidad Jiménez recuerda que la obesidad infantil "aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo dos e hipertensión arterial".

Las soluciones pasan por regular la dieta y hacer más ejercicio, dentro y fuera del colegio. Pero desde la Asociación Española de Pediatría se añade un tercer elemento: la asistencia psicológica. "Comer en exceso y engordar rápidamente puede ser la respuesta del niño ante un acontecimiento doloroso o una reacción generalizada a cualquier situación estresante", apunta el doctor Gonzalo Morandé, responsable de la unidad de trastornos alimentarios del Hospital Niño Jesús de Madrid.

Se calcula que en el mundo hay unos 155 millones de niños en edad escolar que padecen sobrepeso u obesidad.

lavida@adn.es

Entre Mail

"España es de los países con más obesidad infantil"



Maria Manera

RESP. COM. CIENTÍFICA ASOCIACIÓN
ESP. DIETISTAS-NUTRICIONISTAS

●● ¿Son cifras alarmantes?

Sí, sitúan a España como uno de los países con más obesidad infantil. La obesidad causa problemas orgánicos y psicológicos, y aumenta el riesgo de sufrir trastornos de adulto.

●● ¿Responde a la genética o a los malos hábitos?

Los genes no marcan el destino. Los cambios de hábitos y la actividad física han provocado que el balance entre el gasto energético y el ingreso

de calorías se desequilibre.

●● ¿Cómo se puede frenar?

Con prevención. Y la práctica diaria de actividad física, priorizando alimentos de origen vegetal, así como pasta, pan, arroz y otros cereales. El segundo plato debe alternar la carne, el pescado, los huevos y las legumbres.

●● ¿Es difícil superarla?

Cuesta revertir la obesidad. Es muy probable que siga en la edad adulta. **ANNA LLADÓ**