



Un tercio de los niños valencianos de 12 años sufre exceso de peso

Los especialistas advierten además de que algunos pequeños obesos sufren hipertensión

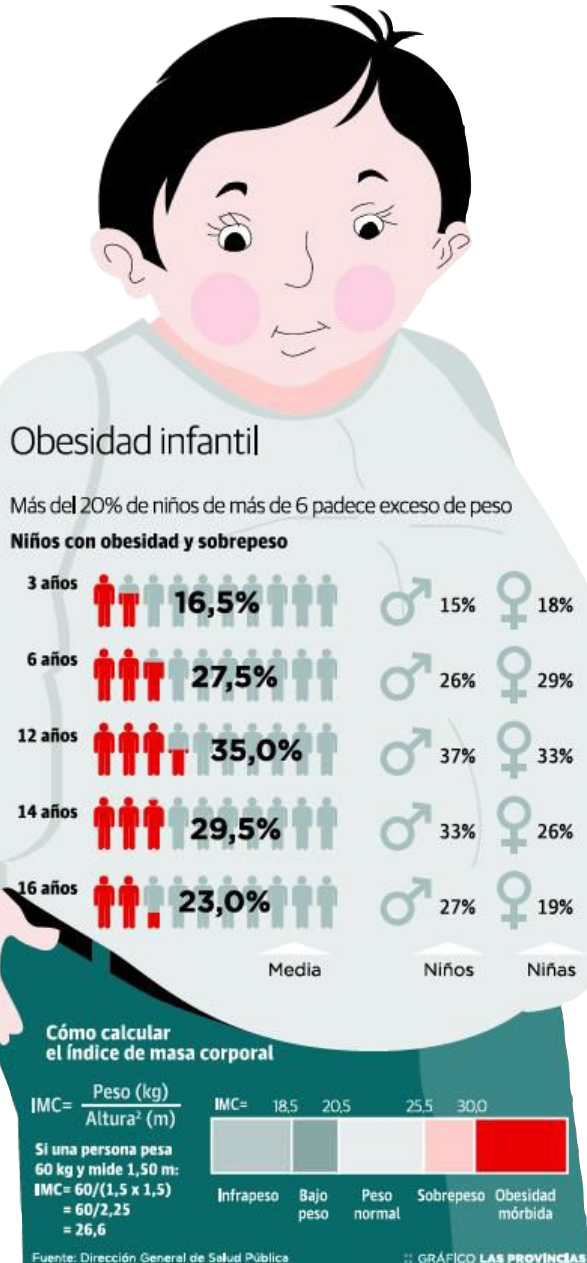
LAURA GARCÉS

VALENCIA. La dieta mediterránea ha caído en el olvido. Los niños ya no juegan en la calle. Prefieren la televisión y el entretenimiento sedentario. Desplazarse a pie o en bicicleta resulta extraño. Cada vez son menos quienes saben cocinar. La comida rápida ocupa buena parte del menú. Con todos estos condimentos se ha elaborado un plato combinado que ha acercado a la mesa de los valencianos elevados índices de obesidad y sobrepeso infantil. Y todavía puede ser peor: el problema aumenta.

Uno de cada tres niños de 12 años convive con el exceso de peso, resultado que los especialistas «alarmante». A esa edad, el 37% de los varones tiene exceso de peso, porcentaje que encierra un 10% de obesidad y un 27% de sobrepeso. Entre las niñas no es mucho mejor el resultado: el 33% supera los kilos adecuados, de ellas el 8% tiene que lidiar con la obesidad y el 25% con el sobrepeso, según datos de la Dirección General de Salud Pública.

Unos y otros se acercan a la peor cifra: 40% en Estados Unidos y Reino Unido. Lo constata un estudio reciente de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo (OCDE). En él se apunta que ambos países tienden a la estabilización. Pero en la Comunidad las cosas son bien distintas. Lleva años creciendo y no deja de hacerlo.

La doctora Ana Fullana, jefa de servicio de salud infantil y de la mujer del Centro Superior de Investigación en Salud Pública (CSISP), habla de una situación «preocupan-



te». No es una cuestión sólo estética, puede ser causa de dolencias «del sistema locomotor, de articulaciones, aparato respiratorio e incluso conducir a intolerancia a la glucosa».

No hay que esperar para comprobar que eso puede suceder. El doctor Carlos Sánchez, presidente de la Sociedad Valenciana de Endocrinología y Nutrición, asegura que de forma «alarmante en los últimos años ya se observa un aumento del sobrepeso y la obesidad, así como de enfermedades que antes sólo se veían en adultos, como diabetes o hipertensión». Son patologías ligadas a los kilos de más.

La experiencia del doctor Julio Álvarez, adjunto del servicio de pediatría del Hospital General, abunda en esa realidad. No titubea al decir que la obesidad infantil «va en aumento», tampoco al afirmar que es «la enfermedad más prevalente que puede causar problemas cardiovasculares».

Esa posibilidad, en contra de lo que puede parecer, no es una amenaza para los adultos. La hipertensión ya mina el territorio de la infancia. «El 10% de los niños obesos que vemos en la consulta son hipertensos. También hay casos de colesterol y que presentan marcadores de prediabetes», apunta el pediatra.

Que los niños de 12 años sean la presa preferida de lo que se conoce como epidemia del siglo XXI, no significa que el resto de la población infantil quede libre. Obesidad y sobrepeso no discriminan. Avanzan en todos los grupos de edad.

A los 14 años el 33% de los varones pesa más de lo deseable, de ellos el 9% son obesos y el 24% sufren sobrepeso. El 26% de las niñas se pasan de kilos, el 20% se quedan en el sobrepeso, pero 6% ya son obesas. Con 6 años las cosas son distintas. Ellas superan a los varones. El 29% de las niñas excede el peso deseable, con un 11% de casos de obesidad. Entre los varones de esa edad la relación es del 26 y el 10%.

A edades más tempranas también se observa incidencia. Con

3 años el 15% de los niños presenta exceso de peso, de ellos el 4% sufre obesidad. Las niñas superan a sus compañeros de generación con un 18% de exceso de peso, de los cuales un 5% son obesos.

Las diferencias según la edad esconden algunas claves para explicar la situación. «Hasta los 3 años los padres hacen mucho caso de los consejos que da el pediatra sobre la alimentación de los niños». Pero los pequeños crecen y a los 6 años «se aprecia que pasan mucho tiempo frente al televisor», apunta la doctora Fullana.

En opinión de la especialista, el hecho de que a medida que se acerca la pubertad la incidencia cae entre las niñas responde a que ellas «se preocupan más por cuidarse». En este punto Ana Fullana se detiene para hacer una llamada de atención y advertir de que se debe actuar con tiempo. Se deben vigilar los kilos, apunta, pero sin «olvidar que existe la contrapartida de la anorexia». El doctor Álvarez insiste: «Hay que tener cuidado con la anorexia». Además, incide en que el niño «no tiene sobrepeso por comer mucho, sino porque no lo hace bien».

¿Qué ha sucedido para que la sociedad avance por este camino? Todos los expertos coinciden. El cambio cultural de los últimos años ha comportado el paso a una vida cada vez más sedentaria y las costumbres culinarias han cambiado. Ana Fullana habla de tres factores: «la genética, el estilo de vida y el ambiente, que te condiciona».

Los expertos trabajan sin cesar para conseguir el objetivo: «enseñar al niño a tener hábitos saludables». Ello pasa por enseñar a comer, «no se trata de decir no comas, sino de que se ingiera lo que conviene a cada uno». Muchas veces el origen de las costumbres alimenticias inadecuadas reside en que los «padres no comen bien». Y también a ellos se hace necesario enseñarles. Aún así, no basta. «Hay que favorecer la actividad física».

Álvarez asegura que se hace necesario prevenir si se quieren evitar muchas patologías, además del riesgo de hipertensión o diabetes. Cita las «apneas del sueño y, por tanto mal rendimiento escolar; problemas gástricos e incluso hepáticos por formación de grasa alrededor del hígado; problemas musculoesqueléticos y también de autoestima porque la sociedad es cada vez menos tolerante con los obesos».