



2-3 ESTUDIO MUNICIPAL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA CIUDAD



La obesidad infantil enciende la alarma en Sevilla

- Los niños sevillanos superan la media europea y con un 30% de afectados se sitúan a la cabeza de las estadísticas de sobrepeso



● Estudio sobre hábitos de alimentación

Los niños sevillanos, a la cabeza de la obesidad infantil en Europa

Las zonas con más casos de sobrepeso entre los menores de seis y doce años son aquellas en las que el nivel socioeconómico es menor debido a que el azúcar y los alimentos grasos son los más baratos

Luis Cotán / SEVILLA

Los niños sevillanos son los más obesos de Europa. Así lo aseguró ayer la delegada de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Sevilla, Teresa Florido, en la presentación del estudio antropométrico y de hábitos de alimentación y actividad física que el Consistorio llevó a cabo en 2010 en escolares de entre seis y doce años. Casi el 30% de los menores de la capital andaluza sufren obesidad y sobrepeso, una media que según confirmó la edil, supera a la de Andalucía, España y Europa.

Según fuentes del Ministerio de Sanidad, nuestro país se ha convertido en el cuarto de la Unión Europea con mayor número de niños con sobrepeso, ya que el 16,1% de menores de 6 a 12 años de edad sufre obesidad. Este porcentaje sólo lo superan países como Italia, Malta y Grecia. La capital andaluza tiene el dudoso honor de duplicar dicho dato y situarse de esta forma en el primer puesto de las ciudades con el índice de obesidad infantil más alto de la UE. Un hecho que llama la atención teniendo en cuenta que nuestra sociedad posee una de las mejores dietas alimentarias del mundo: la dieta mediterránea.

Precisamente, Florido quiso llamar la atención sobre los hábitos saludables para prevenir la obesidad infantil. Un problema que cada vez es mayor, ya que en 2010 el porcentaje de menores con problema de sobrepeso era del 24,8%. Casi cinco puntos menos que en 2011. La edil advirtió que la obesidad es un elemento que se perpetúa en la adolescencia y la madurez. "El niño que su-

Las niñas sufren más sobrepeso que los niños

El estudio que presentó Teresa Florido mostró que las niñas sevillanas tienen un índice de sobrepeso y obesidad mayor que el de los niños: un 31,6% frente al 27,3%. Además, el informe -realizado en 15 centros escolares de Sevilla a 1559 alumnos- pone de manifiesto que los menores de entre 6 y 12 años que almuerzan en los comedores de los colegios tienen un índice de sobrepeso y obesidad menor. "Cada año cuidamos más los menús y los alimentos que se dan en los centros escolares", dijo Florido.

Crece el riesgo de padecer síndrome metabólico

Teresa Florido también advirtió que el 19,6% de los niños y niñas sevillanos tienen riesgo de padecer el síndrome metabólico. Es decir, tienen más posibilidades de padecer alguna enfermedad cardiovascular o incluso diabetes. De nuevo, el riesgo es mayor entre el sexo femenino (52,9%), que entre el masculino (47,1%). Según la concejala de Salud y Consumo, el síndrome metabólico se suele detectar mediante la medición del perímetro abdominal de los niños.



EN LOS PRIMEROS MESES La lactancia materna reduce los riesgos de obesidad infantil y permite al bebé comer lo necesario

ESTILO SALUDABLE Evitar las grasas saturadas y consumir más frutas y verduras, además del ejercicio, benefician a los pequeños

EN DETALLE

● ALIMENTACIÓN

El 64% de los niños y niñas de Sevilla aseguran no tomar alimentos fuera de las comidas. Sin embargo, el 36% si tiene por costumbre consumir chucherías, bombones, patatas fritas y pasteles entre horas. Una costumbre que no es saludable.

● ACTUACIONES

El Ayuntamiento de Sevilla está llevando a cabo el programa *Aprender a comer* en los centros de la ciudad. Está destinado a niños con obesidad o sobrepeso y a sus familias. Reeducan sus hábitos de alimentación e incorporan actividades físicas.

● PSICOLOGÍA

Según la concejal de Salud y Consumo, Teresa Florido, en los colegios de la capital andaluza también se tratan los aspectos emocionales y psicológicos negativos que suelen acarrear a lo largo de la infancia los problemas de peso.

● ADOLESCENCIA

Según el estudio presentado, el mayor índice de sobrepeso y obesidad infantil se da en la preadolescencia, ya que se da principalmente entre los niños y niñas de entre diez y los 12 años antes que entre los menores de 6 a 9 años.

● DIETA SANA

A pesar de que casi el 50% de los niños presentan un nivel de nutrición bajo, Teresa Florido aseguró que en el último año se ha incrementado el consumo de alimentos como el aceite de oliva, la fruta y los zumos naturales entre los más jóvenes.

● FAMILIA

Otra de las medidas que está llevando a cabo actualmente el Conductor hispalense es la de enviar cartas-informe a los padres sobre el riesgo de que sus hijos padezcan síndrome metabólico para que éstos sean estudiados por sus pediatras.

fre obesidad tiene un alto riesgo de arrastrarla durante su juventud y su madurez", aseguró. Además, explicó que el sobrepeso es un factor de riesgo muy importante debido a la cantidad de enfermedades que provoca, entre las que destacan las cardiovasculares y algunos cánceres.

Por otro lado, el estudio mostró que las zonas con mayor número de niños obesos o con sobrepeso son aquellas en las que el nivel socioeconómico es menor. "El azúcar y la grasa son los alimentos más baratos; por lo tanto, son los más asequibles para los ciudadanos de los barrios más pobres de Sevilla", declaró la concejal. Y es que una buena alimentación parece ser garantía de buena salud.

Las terapias contra el sobrepeso en los niños incluyen a toda la familia

Expertos en Nutrición Infantil advierten que los malos hábitos pueden "condenar" a los niños a los kilos de más

N. Márquez / SEVILLA

CONSEJOS

El estilo de vida urbano marcado por la falta de tiempo de los padres para compartir juegos al aire libre con los hijos o para dedicarse a cocinar comidas caseras con ingredientes naturales condiciona que cada vez más niños sufran obesidad o problemas de sobrepeso. Los expertos coinciden al afirmar que la mejor terapia contra la obesidad infantil incluye cambios de hábitos que deben adoptar toda la familia para que los resultados sean positivos.

La pediatra Ana Martínez Rubio, miembro de la Asociación de Pediatras de Atención Primaria de Andalucía y coordinadora del Plan Integral de Obesidad Infantil, reconoce que los cambios de hábitos "son muy difíciles", pero incide en que "el ejercicio al aire libre y una dieta equilibrada" son las mejores garantías para impedir los riesgos a los que se exponen los niños con obesidad. Este problema de salud suele perpetuarse. Un pequeño obeso tiene muchas papeletas para ser un adulto obeso y los riesgos: diabetes, hipertensión, cáncer o un infarto precoz.

La obesidad está vinculada a una predisposición genética, pero en la inmensa mayoría de los casos este problema se genera por un estilo de vida sedentario y en una dieta con excesos de azúcares y de grasas. "Es necesario introducir

Evitar grasas



Una dieta equilibrada sin exceso de grasas saturadas es fundamental para evitar los kilos de más en los niños. Toda la familia tiene que participar en una alimentación más sana.

Más deporte



La falta de ejercicio o de juegos al aire libre y el tiempo ante el televisor o ante una pantalla de videojuegos inciden en la aparición de los problemas del sobrepeso.

Menos azúcar



Los productos basados en azúcares también contribuyen a la obesidad infantil. El tentempié más saludables es la fruta. O un bocadillo de pan. También se puede tomar un yogurt.

Más agua



La mejor bebida es el agua. Quita la sed, no produce caries, no engorda ni quita el apetito. Al contrario que todas las demás bebidas dulces. Los niños no deben consumir refrescos en exceso.

Los riesgos de sufrir obesidad comienzan durante el embarazo

Los factores de riesgo de sufrir obesidad de manera temprana comienzan durante el embarazo, en la alimentación de la madre, que debe ser equilibrada. "Los padres quieren lo mejor para sus hijos, pero a veces la publicidad utiliza estrategias para vender productos y los padres creen que es lo mejor", advierte la pediatra Martínez Rubio. El siguiente paso en los factores de riesgo se produce durante los primeros meses de vida. "Cuando se alimenta a los niños con leche arti-

ficial los padres suelen excederse en las cantidades que realmente necesita el niño". Por el contrario, "la lactancia materna permite al bebé tomar sólo la cantidad de leche que necesita", añade la doctora Martínez Rubio. La lactancia materna reduce los riesgos al niño de sufrir obesidad y se recomienda que los bebés se alimenten con leche materna hasta, al menos, los seis meses. Otro factor de riesgo se produce por la falsa creencia de que un niño gordito es un niño sano.

cambios para impedirlo. Por ejemplo, durante las comidas hay que evitar ver la televisión porque cuando comes ante el televisor no llegas a calibrar la cantidad de alimentos que consumes y en la mayoría de las ocasiones se come más de lo necesario", añade la especialista.

Los cambios en la alimentación deben asumirlo "todos los miembros de la familia", explica el pediatra endocrino Eugenio José Fernández, en el Instituto Hispalense de Pediatría. Por ejemplo, "si el niño que antes bebía refrescos durante las comidas comienza a consumir agua, el padre y la madre tienen que hacer lo mismo, y dejar a un lado el tinto de verano o la cerveza", añade la doctora Martínez Rubio.

En el Instituto Hispalense de Pediatría, el pediatra Eugenio José Fernández desarrolla desde hace dos años un programa para tratar la obesidad infantil, "con resultados positivos", que está centrado e enseñar a comer bien tanto a los niños afectados como a sus padres. El doctor Fernández también incide en la publicidad agresiva que anuncia productos hipercalóricos dirigida a los más pequeños, porque "la industria sabe muy bien que los que mandan en las casas son los niños". A través del programa *Niños en Movimiento*, en este tratamiento contra la obesidad infantil "también se trabaja con los niños a nivel emocional. Hemos comprobado que los niños se sienten más felices", añade.

Evitar productos con exceso de grasas saturadas y de azúcares, así como las bebidas gaseosas; y aumentar la fruta y la verdura, así como el consumo de agua son claves sencillas que pueden ayudar a evitar los problemas que generan los kilos de más. El ejercicio físico al aire libre y el juego para desarrollar habilidades son otros de los ejes para conseguir un estilo de vida sano en los más pequeños.

La doctora Martínez Rubio lamenta que muchas familias no cuentan con una zona verde cercana a sus domicilios o carecen en su barrio de las oportunidades para la actividad física y deportiva de sus hijos.

29,4%

NIÑOS OBESOS EN SEVILLA

Son los que sufren sobrepeso y obesidad. Un porcentaje que va en aumento, ya que el año pasado era del 24,8%

Sin embargo, el 47,5% de los escolares presentan un nivel nutricional bajo, debido en gran parte a que el 95% no realiza un desayuno saludable (prescinden de lácteos y cereales y se decantan por alimentos grasos o bollería). Además, el 52% prefiere merendar dulces antes que otros alimentos como la fruta. En el almuerzo y la cena, la mayoría de niños consumen más carne que pescado y se alimentan "de forma insuficiente" de frutas y verduras.

Para atajar un problema que "está adquiriendo una dimensión cada vez más preocupante", Florido señaló que lo más importante es la prevención, una dieta saludable y el ejercicio físico. Según la edil, éste último factor se ha incrementado en los últimos años, ya que el 78,9% de los niños y el 55,9% de las niñas realizan deportes extraescolares entre semana, unos porcentajes que superan el 95% los fines de semana.

Aún así, el 85,7% de los menores de entre 6 y 12 años dedican gran parte de su tiempo a ver la televisión (una media de dos horas diarias). Un dato que se reduce en cuanto al uso de las videoconsolas (66,2%) y los ordenadores (59,6%).