

ACTUALIDAD SANITARIA >



Un niño obeso de espaldas observa a sus compañeros en una clase de educación física. FOTO: DNA

La mala alimentación dispara hasta el 20% la obesidad entre los más pequeños

'SLOW FOOD' LLAMA A CAMBIAR LOS HÁBITOS PARA REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES

Sólo cuatro de cada diez niños combinan los ingredientes de un desayuno completo, con leche, cereales y fruta

CARLOS MTZ. ORDUNA

VITORIA. Más vale prevenir que lamentar. El dicho popular casa a la perfección con las advertencias de las autoridades sanitarias sobre los peligros que acarrea una alimentación poco equilibrada. Sobre todo, si los malos hábitos se inician desde la infancia. Según recordó ayer el colectivo *Slow Food* en Álava, nacido a nivel internacional como respuesta a la "invasión homogeneizadora" de la comida rápida, Europa afronta una "epidemia de obesidad" que se refleja en unos datos, cuando menos, preocupantes: La mitad de la población adulta y el 20% de los niños sufre a día de hoy de sobrepeso, y el número de menores obesos aumenta en 400.000 unidades anualmente en el Viejo Continente. Cabe recordar que los malos hábitos alimenticios, unidos al

sedentarismo prolongado, pueden estar a la larga detrás de la aparición de múltiples patologías graves.

La diabetes tipo 2 o un amplio abanico de trastornos de carácter cardiovascular como la hipertensión, la isquemia cardiaca, las cardiopatías o los accidentes cerebrovasculares son sólo algunos ejemplos de las más importantes lesiones ocasionadas por una dieta poco equilibrada, cuyos cimientos se construyen desde la juventud. Por ello, optar por un estilo de vida más sano resulta fundamental para reducir los problemas de salud y sus costes públicos. "Este factor podría contribuir también a mejorar la economía local y la sostenibilidad ambiental", advirtió *Slow Food*, que ha iniciado una nueva campaña para fomentar los buenos hábitos alimenticios entre los más jóvenes.

Aunque muchos escolares alaveses comiencen a ser conscientes de los beneficios que comporta seguir una dieta lo más equilibrada posible, un reciente estudio elaborado por la Facultad de Farmacia de la UPV, con la colaboración del colectivo Bihotz-Bizi, también pone de relieve que todavía existe un amplísimo margen de mejora en este campo. Sólo el 42,8% de los niños de nueve a doce

años combina adecuadamente los ingredientes de lo que los expertos consideran un desayuno completo, la base de toda dieta equilibrada. Esto es, que contenga tanto leche, como cereales y fruta. Al menos, la cifra mejora tanto la media general de la CAV, que se queda en un 38,4%, como los niveles recogidos en el informe anterior, del año 2009. Entonces, sólo el 35,1% de los esco-

lares de la provincia desayunaba como recomiendan los especialistas. A través de sus Desayunos Cardio-saludables, que este año llegarán a un total de 85 centros de la CAV, Bihotz-Bizi también ha asumido como un reto personal inculcar los mejores hábitos alimentarios posibles a los menores alaveses. Así, desde los últimos doce años.

Aunque los datos son en líneas globales bastante parejos en los tres territorios vascos, la baja ingesta de fruta de los niños alaveses respecto a los vecinos de Bizkaia y Gipuzkoa llama bastante la atención. Mientras el 60% de la población global la consume en sus desayunos, esta cifra se reduce considerablemente, hasta un 44,5%, en el caso de los alaveses. "El sistema alimentario moderno influye los modelos de consumo produciendo, por ejemplo, un más alto consumo de platos preparados y una mayor asistencia a las cadenas de *fast food*. La globalización reduce drásticamente la posibilidad de aprovisionarse de alimentos locales, y la velocidad de nuestra vida impide un conocimiento más profundo del mundo

Abetxuko se apunta a la 'slow food'

Con el objetivo de que las nuevas generaciones interioricen la necesidad de alimentarse adecuadamente, el colectivo *Slow Food* Araba sigue desarrollando su habitual trabajo de campo. En concreto, varios representantes del colectivo se acercarán mañana al Colegio de la Inmaculada de Abetxuko para impartir a sus alumnos unos talleres de cocina con productos del propio huerto escolar. La actividad, según informó ayer el colectivo, se desarrollará entre las 8.30 y las 14.30 horas. A juicio de la asociación, tanto las instituciones como las escuelas "tienen una doble responsabilidad en la tarea de mejorar los hábitos alimentarios". Por un lado, suministrar educación alimentaria y del gusto a los jóvenes y sostener la agricultura de pequeña escala, dos filosofías que en esta actividad se potenciarán ante los alumnos de esta escuela. No en vano, *Slow Food* considera que "sólo un enfoque integrado, que incluya a todos los sectores relevantes de la cadena -agricultura, planificación urbana, educación-, será eficaz para mejorar y restablecer un equilibrio más sano". >C.M.O.



Mal pintan las cosas para nuestros jóvenes si siguen adorando las maldades de la comida rápida. Supongo que es lo más fácil, que está de moda y que esta sociedad está diseñada para fomentar las adicciones ligadas al Dios consumo y para crear de la nada necesidades que sólo lo son en el subconsciente suges-

En 12 líneas

POR CÉSAR MARTÍN

sociedad@noticiasdealava.com

tionable de la población. Sin embargo, el sistema educativo que nos hemos impuesto debería educar en la más amplia acepción de la palabra y enseñar a niños y niñas cómo se debe comer y qué hábitos son los mejores. Las matemáticas y el lenguaje son importantes, pero mucho más lo es crecer con salud.



que nos rodea", reflexionó ayer *Slow Food*.

Las tornas, por suerte, cambian a la hora de hablar de la bollería, uno de los elementos que los expertos llaman a desterrar de la alimentación saludable. Sólo el 32,7% de los niños del territorio recurren a ella en sus desayunos, por el 40,8% del total. Con respecto a la campaña anterior, también ha aumentado el consumo de pan entre los escolares, otro de los elementos deseables dentro de una dieta matinal equilibrada. El pan de molde (45,6%) y el pan blanco (36,9%) son los más incluidos en los desayunos, bastante por encima del integral (17,5%). Además, cada vez recurren más al recomendado aceite de oliva en lugar de la mantequilla como acompañamiento, pese a que la segunda continúa predominando.

TRANQUILIDAD... Y TIEMPO A pesar de los malos augurios, el estudio de Bihotz-Bizi aporta otro dato para la esperanza, que se refiere al tiempo que por lo general emplean los niños alaveses en desayunar. Según los expertos, debe comprender un mínimo de quince minutos y, a poder ser, sentados. En este sentido, a través de la lectura de los datos se observa un aumento sustancial de menores que dedican un mínimo de media hora en tomar la primera comida del día. En un año, de 4,7% al 10,2%. Los que dedican sólo cinco minutos también son menos, al pasar del informe de 2009 al actual del 39,9% al 35,4%.