



CON INVITACIÓN

Sobrepeso y obesidad

Dr. Alfonso Delgado Rubio

El sobrepeso será la gran pandemia del siglo XXI, a pesar de que todavía el hambre es una terrible realidad. La determinación del índice de masa corporal (IMC) constituye la forma más fácil de calcular la situación ideal de peso o sus patologías, y se determina dividiendo el peso en kilos por la talla en metros al cuadrado ($IMC = \text{peso (Kg)} / \text{talla (m}^2\text{)}$). Hasta 25 se considera normal. Cuanto más elevado, más grave es.

Sabemos que el sobrepeso es "la madre de todas las enfermedades". La diabetes mellitus tipo II, hipertensión, accidentes cerebro vasculares, angina-infarto de miocardio, síndrome metabólico, patología articular, lesiones cutáneas, trastornos psicológicos, baja autoestima, problemas socio-laborales, son algunas de las consecuencias de la obesidad. Se debe hacer la prevención desde la infancia. Pensemos que detrás de un niño gordito suele haber un adulto obeso. La infancia es la época en la que se deben instaurar hábitos saludables de alimentación, evitando las comidas basura, el exceso de grasas, especialmente las saturadas, y de proteínas, favoreciéndola dieta mediterránea, en la que están especialmente presentes las legumbres, vegetales, hortalizas, carnes magras, aceite de oliva, pescados incluidos los azules (ricos en omega 6 y omega 3), evitando la bollería industrial y las chucherías, fomentando el deporte al aire libre, que debe practicarse a diario. La falta de solidaridad y, si se me permite, la estupidez hacen que medio mundo muera de hambre y el otro medio, de comer en exceso.

**Catedrático de Pediatría y Puericultura de la Universidad CEU-San Pablo. Director de Pediatría del Grupo Hospital de Madrid.*