



Seis de cada diez adultos pesan más de lo recomendado. // Gustavo Santos

“Los niveles están siendo alarmantes”, reconoce la fundación gallega de Endocrinología y Nutrición a propósito del incremento progresivo de peso de los adultos: a día de hoy 6 de cada 10 vecinos de

la Comunidad mayores de 18 años padece exceso de peso, un 24% obesidad y un 7% diabetes. Son algunos de los temas de los que hablará hoy en Pontevedra la endocrinóloga Beatriz Martiñán.

## Peligrosamente rellenitos

Un 60% de los adultos gallegos tiene exceso de peso y la mitad desconoce que padece hipercolesterolemia o hipertensión

S. R. ■ Pontevedra

Tener más grasa corporal de la que se considera saludable en función de la estatura. Es, en esencia, el sobrepeso, un problema cada vez más presente en todo el mundo, hasta el punto de que el número de obesos se ha más que duplicado desde 1980.

De hecho, el 65% de la población corre más riesgo de morir de problemas asociados a la obesidad y al sobrepeso que a la insuficiencia alimentaria, una paradoja (casi la mitad de la población mundial amenazada por el hambre y otra tanta por el exceso de alimentos inadecuados) que no ha hecho más que acrecentarse en los últimos años.

¿Las causas? En todo occidente se comen más alimentos hipercalóricos ricos en grasa, sal y azúcares (aunque realmente pobres en vitaminas, minerales y otros nutrientes) y un gran descenso de la actividad física, tanto la relacionada con la actividad laboral (los trabajos son cada vez más sedentarios) como la vinculada al ocio, ya que progresivamente han ido ganando terreno las actividades más estáticas, como ver la televisión.

Tampoco han ayudado la urbanización del siglo XX, que ya no exige cubrir distancias amplias para desplazarse al lugar de trabajo, ocio etc, y los transportes, nuevos modos de desplazamiento que década a década han ido haciendo caer en el olvido a las caminatas cotidianas.

Los resultados más negativos no se han hecho esperar: según la

última Encuesta Europea de Salud, unos seis millones de españoles mayores de 18 años (el 17% del total) tienen problemas de obesidad, casi un 2% más que en 2008 (15,6%), y un 36,6% sobrepeso, más de un 1% más que hace tres años (37,8%).

La situación en Galicia no es mejor. La fundación gallega de Endocrinología y Nutrición advierte que a día de hoy el 60% de los adultos de la comunidad tiene exceso de peso, un 24% obesidad y un 7% diabetes.

“El porcentaje de incidencia de la diabetes sube hasta un 30% en mayores de 65 años. Con el colesterol y la hipertensión, el porcentaje de enfermos aumenta a medida que las personas nos hacemos mayores”, indican los endócrinos, que todavía apuntan a una noticia peor: la mitad de los

afectados por hipercolesterolemia e hipertensión desconocen que tienen estos problemas.

Dar a conocer qué son estas enfermedades y, lo más importante, cómo prevenir la obesidad, la diabetes y el colesterol, es el objetivo del ciclo de charlas que organiza la fundación gallega de Endocrinología y que continuará hoy con una conferencia que tendrá lugar a partir de las 20 horas en el centro Novacaixagalicia de Pontevedra.

Beatriz Martiñán Sil, especialista en Endocrinología en el CHOP, impartirá esta conferencia con la que se cierra el programa dedicado a la influencia de la alimentación y el ejercicio sobre la salud. La conferencia lleva por título “¿Qué son y qué consecuencias tiene la diabetes, la hipertensión y la hipercolesterolemia?” y a buen seguro animará a muchos a poner en la mesa alimentos más saludables y a dejar un poco más de lado el coche: en este caso quien poco anda, mal acaba.

## La tele y la consola, los únicos “deportes” del 20% de los niños

En Galicia más del 30% de los niños sufre sobrepeso u obesidad (una estadística semejante a la de la media estatal), peligrosos kilos de más que, advierten los expertos, podrían acarrearles problemas de salud en un futuro próximo.

En los últimos 5 años no sólo se ha incrementado el índice de masa corporal sino también la circunferencia de la cintura, un dato estrechamente asociado a problemas cardiovasculares.

¿El principal responsable? Los expertos apuntan a lo que llaman “pantallización” del ocio infantil, hasta el punto de que se estima que ver la televisión y jugar con la consola son los únicos “deportes” que practican veinte de cada cien escolares en Galicia.

El otro factor son los productos alimenticios industriales, más ricos en grasas, sal y azúcar y que los especialistas recomiendan que los niños consuman excepcionalmente.