

La obesidad de los niños es responsabilidad de sus padres

La obesidad también es responsabilidad de los padres, no solo del niño gordito, el comedor escolar, la industria alimenticia, o los políticos. La obesidad no es solo un problema estético, es la enfermedad crónica más frecuente de los niños y adolescentes de los países occidentales, siendo en el momento actual una verdadera epidemia, según señala la Organización Mundial de la Salud y otros organismos sanitarios y expertos en salud.

Además, múltiples estudios epidemiológicos indican un incremento mantenido de la obesidad, especialmente en los niños y adolescentes, de diferentes países de nuestro entorno. **Los niños españoles también sufren esta enfermedad**, según revelan diferentes estudios. Casi la mitad de los niños de 6 a 9 años (45,2%) tiene exceso de peso, alrededor de uno de cada cuatro (26,1%) sufre sobrepeso y uno de cada cinco (19,1%) obesidad, según el estudio ALADINO (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad), realizado entre el año 2010 y 2011. Estas preocupantes cifras no son de extrañar porque sus padres presentan tasas de obesidad aún más elevadas. Efectivamente el estudio ENRICA (Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España) ha encontrado que el 62% de los adultos españoles tiene exceso de peso, el 39% sobrepeso y el 23% es obeso.

Aunque la obesidad está producida por diversas causas, la principal es el **desequilibrio entre la ingesta y el consumo calórico**, esto es, entre las calorías que se comen con los alimentos y bebidas, y las que se desgastan con la actividad natural del organismo y la actividad física extraordinaria realizada con el ejercicio. Este desajuste entre los ingresos y el gasto de calorías, no de un día sino de cientos de días, es en gran parte responsabilidad de los padres que pudiendo evitarlo no lo hacen. A veces por desconocimiento de las causas de la obesidad o por el convencimiento de que el niño es gordito porque sus padres también lo son; esto es cierto, pero en pocas ocasiones, porque se sabe que aunque existen condicionamientos genéticos para ser obeso, la mayoría de las veces el sobrepeso se produce por comer más de lo necesario. Otras veces **los padres no saben como afrontar el problema, tampoco conocen los efectos perniciosos del sobrepeso**.

La obesidad, aunque es más frecuente en las familias más desfavorecidas socialmente, afecta a niños de cualquier grupo social, edad y sexo, siendo últimamente más frecuente y preocupante en las niñas. Los hijos de padres con sobrepeso tienen una alta probabilidad de ser obesos cuando sean mayores, posiblemente porque los niños reproducen los hábitos nutritivos de sus padres. Los padres son, por tanto, responsables del sobrepeso de sus hijos y de los problemas que de ello se deriva: disminución de la actividad física y en consecuencia menor gasto de calorías; disminución de la autoestima y depresión; y, más tarde, cuando sean adultos, diabetes, hipertensión arterial, riesgo de infarto de miocardio y cerebral y síndrome metabólico.

Además, los niños con sobrepeso están más horas viendo la televisión o jugando con ordenadores, consolas y similares, existiendo una relación entre esta actividad sedentaria, el consumo de más comida y el fracaso escolar.

En consecuencia **no sólo se come más, también se gasta menos**. Ahora, en verano, durante los meses de días largos, es buena época para que los padres comiencen con una vida más saludable, comida mediterránea rica en ensaladas, frutas y verduras y mayor actividad física.

Durante los días de calor, mucha agua, nada de refrescos ni batidos, el agua es insustituible, además no tiene ninguna caloría. Ya sé que es difícil este cambio de hábitos nutritivos y de mayor ejercicio físico, pero merece la pena, antes o después hay que empezar. Durante estos días jugar, andar, nadar o montar en bicicleta son actividades no sólo saludables, también muy gratificantes para niños y padres.