

ENDOCRINOLOGÍA LA OBESIDAD INFANTIL SE CONVERTIRÁ EN UN GRAN PROBLEMA DE SALUD

Menores de 10 años ya tienen síndrome metabólico de adultos

→ Varios expertos en nutrición han alertado sobre el importante problema de la obesidad infantil y de la detección, en niños de entre ocho y diez años, de síndromes metabólicos, que hasta ahora eran lesiones propias de adultos mayores de 50 años de edad.

■ **Santiago Rego** Santander

Cualquier estrategia para reivindicar la dieta mediterránea implica abordar aspectos culturales, económicos, antropológicos y sociales que van más allá del ámbito estrictamente médico, según han destacado varios expertos en nutrición que han alertado sobre el "importantísimo problema" de la obesidad infantil y la detección, en niños de entre ocho y diez años, de síndromes metabólicos, como hígado graso o diabetes, hasta ahora propios de adultos mayores de 50 años de edad.

Así lo han señalado el presidente del Instituto Danone y catedrático emérito de Medicina Interna, Manuel Serrano Ríos; el presidente de la Fundación Dieta Mediterránea, Lluís Serra-Majem; el coordinador del estudio sobre Prevención con Dieta Mediterránea (*Predimed*), Ramón Estruch, y el profesor emérito de la Universidad Autónoma de Barcelona Mario Foz.

Serra-Majem, catedrático de Medicina Preventiva de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, ha participado en la Escuela de Nutrición Francisco Grande Covián, de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo, en donde ha asociado la obesidad al abandono de la dieta mediterránea, tras recalcar que el 45 por ciento de los adultos siguen esta dieta, pero el porcentaje no llega al 23 por ciento entre niños y adolescentes.

En su opinión, no se trata de una cuestión médica, sino de un problema cultural y socioeconómico, que se está desarrollando sobre todo en zonas turísticas del Mediterráneo. En concreto, ha explicado que en áreas costeras turísticas de Murcia, Alicante, Canarias o Cataluña el seguimiento de la dieta mediterránea es menor, debido en parte a la "brutal transición nutricional y al importante cambio social y geográfico registrado".

También ha coincidido en esta idea Mario Foz, quien ha señalado que al tratarse de un problema cultural, antropológico y social, "será difícil volver atrás. Si regresáramos al estilo de vida de



Ramón Estruch, Mario Foz, Manuel Serrano y Lluís Serra, en el Palacio de la Magdalena.

Si la sociedad es capaz de recuperar la alimentación tradicional, ayudará a reducir la obesidad, sobre todo la central, la que potencia el riesgo

hace 40 años estaríamos en el buen camino", ha explicado y, además, ha hecho hincapié en que "si somos capaces de recuperar la alimentación tradicional, ayudará a reducir la obesidad, sobre todo la central, la que potencia el riesgo".

Recomendaciones

Por su parte, el coordinador del estudio *Predimed*, Ramón Estruch, consultor sénior del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínico de Barcelona, ha reconocido que "aparecen tantas recomendaciones que se confunde a la población", y ha lamentado que no haya una demostración científica "concluyente al 100 por cien sobre la eficacia de la dieta mediterránea".

Estruch ha recordado que el estudio *Predimed*, iniciado en 2003 y que concluirá este año, incluye 7.500 participantes de nueve comunidades autónomas, a los que se ha realizado un seguimiento anual para poder observar su evolución. Los datos oficiales se publicarán en 2012,

pero ha avanzado que se ha comprobado que la dieta mediterránea es "muy eficaz y ayuda a reducir la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas como diabetes e hipercolesterolemia. También favorece la reducción de la presión arterial y tiene un efecto antioxidante y antiinflamatorio".

Desequilibrios

Por su parte, el profesor Serrano Ríos ha señalado que la obesidad se produce por un desequilibrio entre la energía ingerida y la consumida por el organismo. "Diversas investigaciones con ratones han demostrado que un inadecuado equilibrio bacteriano en el intestino puede favorecer la acumulación de grasas y la inflamación del tejido adiposo. Por el contrario, el adecuado equilibrio bacteriano se corresponde con un peso adecuado, sin olvidar que ciertas bacterias (bifidobacterias) reducen la inflamación del tejido adiposo".

Según ha explicado Serrano, en humanos también se ha comprobado una correlación entre obesidad y desequilibrio bacteriano (aumento de las bacterias firmicutes y disminución de las de la familia bacteroidetes). Esta constatación abre, a su juicio, una vía de investigación hacia el posible control y seguimiento de la obesidad en el futuro mediante,

La investigación sobre probióticos es una rama de la medicina que ha experimentado un gran aumento de publicaciones en los últimos años

por ejemplo, un proceso de reequilibrio bacteriano con probióticos, "unos microorganismos vivos que, ingeridos en cantidad suficiente, aportan beneficios para nuestra salud, con el fin de provocar una recolonización equilibrada del intestino", ha agregado.

La investigación sobre probióticos es una rama de la medicina que ha experimentado un gran aumento de estudios publicados en los últimos años, y en la que se han puesto grandes esperanzas no sólo en sus propiedades beneficiosas ante ciertas patologías del aparato digestivo, sino también de las vías respiratorias, del sistema inmunitario, de infecciones vaginales, ciertas dermatitis, y hasta del cáncer de colon.