



Texto Celeste López

No es extraño ver en la consulta de los pediatras niños con enfermedades hasta ahora propias de los adultos, como es el caso del síndrome metabólico relacionado con la obesidad o con problemas mentales, como la ansiedad o la depresión

NIÑOS CON MALES DE ADULTOS



En la última revisión médica, el pediatra de Marta Díaz, de 8 años, decidió ponerla a dieta. Llevaba tiempo evitando tomar esa medida, convencido de que a un niño no hay que controlarle hasta el último gramo que ingiere sino enseñarle a comer bien. Pero los resultados analíticos impedían demorar la medida: como en los últimos tres años, la niña presentaba niveles altos de colesterol LDL (más conocido como colesterol malo), y en esta última ocasión ya superaba con creces los 250 mg/dl. Además, presentaba una ligera hipertensión. A esto hay que añadir que Marta tiene sobrepeso, en la frontera con la obesidad. Estos factores llevaron al pediatra a ponerle una dieta estricta. “Debe adelgazar porque tiene muchas posibilidades de padecer una enfermedad cardiovascular o diabetes en un futuro nada lejano”, indicó el facultativo.

La madre de esta pequeña, María Gómez, de 44 años, no entendía nada. ¿Cómo iba Marta a padecer una enfermedad propia de adultos?

“Vale, es cierto que la niña pesa más de lo debido, pero también lo es que es muy alta”, dice. Pero los análisis no permitían escudarse en justificaciones: Marta presenta síndrome metabólico, nominación que encuadra una conjunción de enfermedades o factores de riesgo y que aumentan las posibilidades de padecer problemas cardíacos o diabetes tipo 2.

El caso de Marta no es excepcional, pese a que hasta hace apenas unas décadas la media de edad de los que tenían este síndrome rondaba los 50 años. Pero los cambios de hábito en la sociedad moderna han obligado a los científicos a ir reduciendo la edad a los 35, 30, 25... y ya no es extraño encontrarlo en adolescentes e incluso niños. ¿La causa? La doctora María Luisa Arroba, miembro del grupo de nutrición de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), apunta al sobrepeso y a la obesidad como origen de estos males. “El exceso de peso no sólo esconde unos kilos de más, sino que altera el metabolismo de los

niños, los envejece de alguna manera en el sentido que les hace candidatos a padecer enfermedades propias de adultos”, señala.

Pero no es este el único mal propio de adultos con los que se encuentran los pediatras hoy en día. “Nos vienen muchos niños con problemas mentales, crisis de ansiedad, trastornos de conducta, desadaptación..., tantos que nos hemos visto obligados a reciclarlos en este campo para atender la amplia demanda existente”, indica la doctora Arroba.

LA EDAD DEL SOBREPESO HA BAJADO DE LOS 50 AÑOS HASTA INCLUSO LOS NIÑOS

¿Qué está pasando? La explicación habría que buscarla, según la AEPap, en los cambios de hábitos sociales de los últimos años. España encabeza, junto con Italia, Portugal y Malta, el triste ranking europeo de sobrepeso y obesi- ▶



27

EN FORMA



en forma

PETER CADE



ES-
 22 DE OCTUBRE DEL 2011

28

ya que se ha comprobado que la mitad de los pequeños con obesidad sufre paradas respiratorias durante el sueño. El no descansar bien repercute en su estado de ánimo así como en el rendimiento escolar.

Las causas de este incremento de niños obesos son bien conocidas, tal y como señala el estudio *Aladino* realizado con 8.000 escolares entre el 2010 y el 2011, la falta de actividad física y el exceso de ingesta calórica. Y va más allá al vincularlo con el ocio audiovisual, por lo que implica de inactividad y de comer sin apreciar el jugador la cantidad de alimento que ingiere mientras observa ensimismado la pantalla.

Según este estudio, el porcentaje de niños con un peso normal es mayor cuando no dispone de ordenador, televisión o consola en su dormitorio. Así el 56,2% de los menores que no tiene este tipo de artículos de ocio presenta un peso saludable, frente al 43,2% que padece sobrepeso y obesidad. En cambio, el porcentaje de menores con exceso de peso es del 50,2% cuando sí tienen estos elementos en su habitación.

El presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Roberto Sabrido, insiste en la necesidad de potenciar la actividad física, hasta hace unos años, relacionada con el mundo infantil. Esa frase típica de “el niño no para de correr y jugar” se ha ido perdiendo de tal manera que en la actualidad se calcula que más de la mitad de los escolares son sedentarios y hasta el 63% presenta un nivel de forma física deficiente, según un estudio en el que colaboró la Aesan y que fue realizado por el Centro de Estudios Socio-Sanitarios de la Universidad de Castilla-La Mancha con 1.600 niños de entre 9 y 12 años de la provincia de Cuenca.

La obesidad y los problemas que ella conlleva también influyen en lo que se considera el otro gran desafío de salud pública del siglo XXI: la salud mental. Se calcula que en España, en torno al 10-20% de los niños y adolescentes presenta algún trastorno mental, y que, de ellos, entre el 4% y el 6% son graves. Hoy en día, el suicidio es la tercera causa de muerte en adolescentes y jóvenes. Pese a ello, España es el único país de la Unión Europea que no tiene reconocida la especialidad de psiquiatría infanto-juvenil.

¿Los niños sufren más trastornos mentales que hace unos años? No exactamente, sino que ahora se detectan antes y, sobre todo, aparecen antes, según explica Óscar Herreros, psiquiatra del hospital San Agustín de Linares, en Jaén, y uno de los ponentes del 56.º Congreso de la Asociación Española de Psiquiatría del Niño y el Adolescente celebrado el pasado junio en Alicante. A su juicio, muchas enfermedades mentales tienen una vinculación genética y la aparición de estas se adelantan de generación en generación. “De ahí que las adicciones y los trastornos aparezcan antes”, según indica este psiquiatra.

► dad infantil. Un reciente estudio liderado por el Ministerio de Sanidad, *Aladino*, actualiza los datos sobre este grave problema de salud pública. La realidad que dibuja es demoledora: el porcentaje de niños de entre 6 y 9 años que son obesos alcanza ya el 19,1% frente al 15,9% del año 2000 (últimas cifras disponibles a través del estudio *EnKid*). Si sumamos estos porcentajes con los de los menores que presentan sobrepeso, la realidad es aún más descorazonadora: el 45,2% de los niños españoles de entre 6 y 9 años tiene exceso de peso.

El problema, como explican los pediatras, no son los kilos de más, sino lo que ellos traen consigo, como la prediabetes (el 30% de los niños con más de 10 kilos de sobrepeso muestran signos de intolerancia a la glucosa, paso previo a la diabetes tipo 2), la dislipemia (la mayoría de los niños obesos tienen alterado el perfil de lípidos en sangre, es decir, el colesterol LDL más elevado de lo normal y el HDL más bajo y los triglicéridos elevados), la hipertensión (un estudio del hospital Vall d'Hebron constató que el 30% de los menores obesos tiene hipertensión arterial) e hígado graso (al 10% de los niños con exceso de peso se le acumula grasa en el hígado que con el tiempo puede derivar en hepatitis, fibrosis e insuficiencia cardiaca). A esta lista negra de consecuencias habría que sumar la apnea,

EN TORNO AL 10-20% DE LOS NIÑOS TIENE TRASTORNOS MENTALES

LA CLAVE CONSISTE EN MODIFICAR LOS HÁBITOS DE LOS MÁS PEQUEÑOS

RAMER BERG



A esta explicación antropológica y genética hay que sumar factores ambientales y sociales. Los nuevos tiempos han traído consigo nuevos hábitos, no siempre saludables. Un contexto caracterizado por el enfrentamiento, la violencia, la competitividad extrema, el abuso y el consumismo desenfrenado es terreno abonado para la enfermedad mental, tal y como señala un informe del departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la Organización Mundial de la Salud.

El primer informe de Faros Sant Joan de Déu ya alertaba del incremento de trastornos mentales en la infancia y adolescencia, tanto que se han convertido, tras las alergias crónicas (10,6%) y el asma (5,3%), en las enfermedades crónicas de mayor prevalencia, siendo más frecuentes en niños que en niñas.

De todos los signos y síntomas relacionados con los trastornos mentales infantiles destaca la percepción, por parte de los padres, de una elevada presencia de los trastornos de hiperactividad. Los trastornos mentales más frecuentes en España, según este informe, son los de comportamiento (conducta, déficit de atención e hiperactividad). La depresión, hasta ahora un trastorno de adultos, es la 43.^a causa de ingreso hospitalario entre los menores de 10 y 14 años, siendo una de las que más ha crecido en los últimos años.



**LOS NIÑOS
 IMPONEN SU
 CRITERIO A
 PADRES QUE
 NO SE HACEN
 RESPETAR**

Por su parte, la hiperactividad en niños de 5 a 9 y de 10 a 14 años es la décima causa de ingreso hospitalario que más ha aumentado. Otros trastornos que también se han incrementado en los últimos años son las reacciones graves al estrés y los trastornos de adaptación.

Los expertos insisten en la prevención como principal vía para devolver estas enfermedades que ahora padecen niños y adolescentes a la edad adulta. Al margen de aquellas que tienen un componente biológico, por lo que deberá ser especialmente tratado por profesionales, el resto bastaría con seguir unas pautas de vida saludables: actividad física diaria, descanso, comer de manera equilibrada y un entorno en el que no falte el cariño y la seguridad emocional. Estas son las claves para garantizar una generación adulta saludable.

El problema es que pese a su aparente sencillez y al conocimiento generalizado que tienen los padres de ellas, la realidad es que no se siguen. Unas veces porque los niños imponen su criterio ante unos padres sin fuerza para hacerse respetar y en otras, por desconocimiento, porque pese a vivir en la sociedad de la información, la desinformación campa a sus anchas. Pero, advierten los expertos, es el momento de dar un giro a "esta espiral insana y sinsentido". Está en juego la salud de generaciones venideras. ■