



Los niños españoles superan a los estadounidenses en obesidad

► El 19% de los menores son obesos o tienen exceso de peso, según un estudio español

ABC
MADRID

España, un país inmunizado con la dieta mediterránea contra el exceso de peso, acaba de arrebatarse un triste récord a Estados Unidos. La tasa de obesidad infantil se sitúa en nuestro país en un 19% frente al 16% de los estadounidenses, según un estudio pionero en España en el que han participado durante cinco años más de 30 investigadores. El porcentaje de menores con problemas de peso se ha triplicado en los últimos 30 años.

Los datos se han presentado en un congreso sobre nutrición y actividad,

celebrado en Madrid. Pedro José Benito, investigador principal del proyecto, ha precisado que el 45,2% del exceso de peso detectado en los niños españoles se reparte de la siguiente manera: el 26,1% es sobrepeso y el 19,1% a obesidad. El 80% de los que sufren obesidad continuará con este problema en la edad adulta, por lo que si no se reconducen los malos hábitos, advierte Benito, habrá un futuro de adultos obesos.

El exceso de peso supone un 8% del gasto total sanitario en España, un dato que, al igual que las estadísticas

Una carga económica
El sobrepeso supone un 8%
del gasto total sanitario en
España, un porcentaje que
se prevé que aumente

de la enfermedad, se prevé irá en aumento. No solo aumentará el gasto sino que disminuirá la esperanza de vida.

A medida que se van cumpliendo años, la grasa visceral aumenta y, como media, un individuo gana 6 kilos de peso y pierde otros tantos de músculo entre los 25 y los 65 años. En el caso de las mujeres se cuadruplica la grasa intervisceral y en el de los hombres se duplica. Este factor es «determinante» en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso cáncer.

Durante el congreso también se criticaron las dietas que evitan algún alimento, como las que reducen los hidratos de carbono, por ser «muy peligrosas». «Generan una pérdida de agua y electrolitos que puede producir mareos y déficit de atención, explicó Marcela González-Gross, doctora en Farmacia.