

EL 10 % DE LA POBLACIÓN INFANTIL EUROPEA ES OBESA**Los hábitos alimenticios en verano incrementan el riesgo de que niños y adolescentes aumenten de peso**

MADRID, 13 Ago. (EUROPA PRESS) –

Los hábitos alimenticios en verano incrementan el riesgo de que niños y adolescentes aumenten de peso, según ha advertido el presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SENN), Javier Salvador, que ha recomendado aprovechar estos meses para iniciar un cambio en los hábitos nutricionales y de estilo de vida.

El 10 por ciento de la población infantil europea es obesa y, de hecho, existen algunas publicaciones sobre población en edad escolar que sugieren que en el período estival se pueden producir mayores aumentos de peso y masa grasa respecto al período académico.

En el verano, coincidiendo con las vacaciones, algunos niños y adolescentes ingieren mayor cantidad de calorías a expensas de alimentos de alta densidad energética como la 'comida basura', dulces o bebidas gaseosas calóricas. Esta actitud, a juicio del experto, provoca que se adquiera un esquema de alimentación "desordenado" basado en la ingesta de múltiples comidas y a horas muy distintas, incluyendo horas nocturnas que pueden llegar a alterar los patrones del sueño, lo que no siempre va acompañado de un incremento en la actividad física.

"En cómo se alimenten los hijos tienen un papel fundamental los padres. En el periodo estival la convivencia familiar puede hacerse más frecuente y, por tanto, el impacto de la educación nutricional en ese ámbito sigue siendo extremadamente importante. Muchos niños imitan lo que han visto y vivido en su familia, por lo que su salud nutricional se ve influida de forma prioritaria por el ambiente doméstico", ha argumentado Salvador.

En este sentido, el presidente de la SENN ha recordado que no hay alimentos "prohibidos o inadecuados" sino una ingesta "incorrecta" en frecuencia y cantidad de algunos de ellos, lo que, a su juicio, genera el problema del sobrepeso.

"No hay problema si uno se excede en la ingesta de verduras, pero sí si lo hace de forma continuada en la de alimentos con alta densidad energética, como dulces, helados, bebidas hipercalóricas, embutidos o alimentos ricos en grasas animales. Los alimentos ricos en fibra, las hortalizas, verduras, frutas, pescados o carnes blancas son más aconsejables, especialmente si se estos se cocinan de manera que no se añada más contenido calórico como, por ejemplo a la plancha o al vapor", ha apostillado.

En concreto, los alimentos ricos en carbohidratos de absorción rápida y aquellos ricos en grasas, especialmente de origen animal, son los que más promueven el

aumento de peso y grasa corporal, por lo que es necesario prescindir de este tipo de alimentos en su "justa medida", lo que no quiere decir "eliminarlos" por completo de la dieta.

"Plantearse llevar a cabo una dieta drástica es poco inteligente porque atenta contra la salud y no necesariamente mejora la situación de sobrepeso y obesidad. Hay que huir de la realización de dietas excesivamente hipocalóricas y carentes en uno o varios grupos de alimentos que puede hacer que uno pierda peso precisamente del compartimento que ha de mantenerse como la masa muscular, ósea o del agua del organismo", ha asegurado el doctor.

Ahora bien, especialmente sensibles a este tipo de dietas son aquellas personas con patologías asociadas como diabetes, hipertensión, trastornos hepáticos, renales o hiperuricemia, entre otros, ya que una alimentación inadecuada puede tener repercusiones "muy serias".

Es por este motivo, ha explicado Salvador, por el cual si existen dudas sobre el tipo de alimentación que uno debe hacer, y especialmente si existe algún tipo de enfermedad asociada, es conveniente consultar a los profesionales sanitarios especialistas en este terreno para obtener una información "rigurosa" y un consejo "eficaz y seguro" para su salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que para el 2015 un total de 41 millones de personas fallecerán en el mundo de enfermedades crónicas a consecuencia de una alimentación inadecuada, consumo de tabaco y falta de actividad física.