

► 28 Febrero, 2015

Al día

PEDIATRÍA UN GRUPO DE INVESTIGADORES ANALIZA PESO Y SALUD EN 1.400 MENORES ALMERIENSES

El 44% de los niños de entre 10 y 12 años pesa más de lo normal

➔ **Dieta** El estudio iniciado en Torrecárdenas establece que sólo la mitad mantiene un consumo adecuado de verduras y hortalizas
➔ **Salud** Los niños con sobrepeso y obesidad tienen la tensión alta y mayor resistencia a la insulina, incluso los menores de 6 años

MARÍA MEDINA
Redacción

Un consumo elevado de bollería, pastelería o golosinas sumado a costumbres sedentarias alejadas del ejercicio físico o el juego en la calle han llevado a las consultas de Pediatría a menores con problemas de hipertensión y también diabetes o mayor resistencia a la insulina derivados del sobrepeso o la obesidad. No en vano, cuatro de cada diez niños de entre 10 y 12 años de la capital almeriense padece sobrepeso u obesidad. Y de entre los 2 y los 16 años, el 22% tiene sobrepeso y uno de cada 10 ya presenta obesidad.

Ante este panorama, los pediatras almerienses iniciaron hace varios años un estudio poblacional aleatorio en la provincia del que se

han extraído cuatro proyectos de investigación, varias publicaciones científicas en revistas internacionales y dos tesis doctorales, una ya culminada, la del doctor Rafael Galera, y otra más, centrada en niños de entre 2 y 12 años, que será la tesis doctoral que defienda la pediatra Irene Alias.

1.400 niños en estudio En total se han estudiado a 1.400 niños de entre 1 año y los 16, seleccionados de cuatro centros de salud de Atención Primaria y de seis centros educativos (4 públicos y dos privados), explica el responsable de la Unidad de Gestión Clínica de Pediatría en Torrecárdenas, Antonio Bonillo, que señala cómo después de analizar diferentes variables relacionadas con la alimentación, el uso del comedor es-

colar, la herencia genética familiar ligada al sobrepeso o las patologías asociadas a un peso inadecuado para la edad, se establecía entre otros marcadores cómo la obesidad predomina en las niñas por debajo de los 10 años y, a partir de esta edad, es más frecuente en varones.

En relación a la alimentación de los niños almerienses, la encuesta cumplimentada por los padres refleja que "globalmente, dos tercios ingieren consumo semanal adecuado de frutas y carne".

Consumos inadecuados

Un 80% de los 1.400 niños entrevistados mantiene un consumo semanal adecuado de pescado, pero sólo la mitad presenta un consumo adecuado de verduras y hortalizas (el consumo es menor cuanto mayor es el niño) por

semana, apuntan desde el grupo de investigación de pediatría, preocupados por la falta de una formación adecuada de la dieta más conveniente para los niños y los adolescentes.

No en vano, el estudio refleja bajo consumo de fruta, verduras y legumbres en el 10% de los casos, de pescado en el 15% de los casos y de carne en el 5%. La alimentación de lácteos fue adecuada sólo en el 74% de los casos; mientras que existe un exceso de consumo de bollería, pastelería o golosinas en el 15% de los casos (llega hasta el 20% en los mayores de 6 años).

El estudio, que ha recogido también cómo el 40% de los niños analizados utilizan el comedor escolar, no refleja mayor prevalencia de obesidad en relación a los recursos económicos ni al nivel educa-



1.400

niños de entre 1 y 16 años han participado en la investigación pediátrica sobre el peso.

80

por ciento de los niños analizados presenta un consumo adecuado de pescado a la semana.

tivo de los padres, y si marca esa relación directa entre niños obesos y padres obesos "especialmente cuando la madre presenta sobrepeso y obesidad", refiere Bonillo.

En todos los grupos de edad, los niños con sobrepeso y obesidad presentaron mayores cifras de tensión arterial (incluso en menores de 6 años) y mayores cifras de azúcar, lo que indica, insiste el responsable de Pediatría en Torrecárdenas, que "la obesidad ya ocasiona daños en el organismo incluso en las edades más precoces".

La investigación no refiere relación directa entre nivel educativo o económico de los padres y obesidad

Si aprecia el estudio una relación directa entre niños obesos y madres con sobrepeso



El ejercicio, en la base de la pirámide nutricional

Salud La Sociedad Española de Nutrición pone en valor el estado emocional y la buena hidratación

M.M.S.
Redacción

El sedentarismo se ha adegüado de aquel tiempo que, hasta hace algunos años se reservaba al ejercicio físico o el juego en la calle. De hecho, son ya varios los estudios que establecen cómo la dieta no basta para mantenerse sano. El ejercicio resulta tan fundamental que la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria ha modificado la conocida pirámide nutricional para incorporar en su base (lo que debe ser hábito diario) la actividad física, la hidratación, el equilibrio emocional y también las formas de cocinar los alimentos.

La nueva versión de esta pirámide nutricional hace especial hincapié en la necesidad de practicar actividad física, no necesariamente deporte, pero sí moverse según las necesidades de cada uno, de modo que cabe desde pa-

sear a ir al gimnasio o jugar un partido.

Otro elemento importante que se destacará en la nueva pirámide es el equilibrio emocional. Premisa fundamental, dicen los expertos, a la hora de comprar los alimentos y cocinarlos.

Estado emocional El estado anímico a la hora de comer (hacerlo en familia es mejor que cuando uno come porque está triste, irritado o estresado) y el balance energético (no es tan interesante restringir alimentos como llevar una alimentación más flexible, siempre que se gasten las calorías que de más se hayan tomado) también están presentes en la nueva fórmula ideada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

Como último icono de la base piramidal se incluye la hidratación a la que no siempre se le da la importancia que tiene, dice la SENC.

2

de cada diez niños del estudio presenta obesidad o sobrepeso. Hasta los 10 años, más niñas.

10-12

años es el grupo de edad con mayor porcentaje (44%) de obesidad y sobrepeso.

4

de cada diez niños come en el comedor escolar, pero no hay relación directa con el sobrepeso.

20

por ciento de los niños mayores de 6 años presenta un consumo excesivo de bollería y dulces.

“Hay que divulgar más y mejor lo que es sano”

La obesidad y el sobrepeso se manifiesta ya en edades tempranas. De seguir esta línea, en unas décadas, la población con más peso del conveniente y con más enferma, por tanto, será mayoría. Atajar el problema desde la edad escolar resulta fundamental, entiende el pediatra Antonio Bonillo,

que aboga por invertir un mayor esfuerzo divulgativo en la sociedad sobre aquellos que ayuda a disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños.

Y ahí entra en escena el aumento de consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos. También la insistencia



ANTONIO Bonillo, jefe de Pediatría, Torrecárdenas.

en reducir la ingesta total de grasas y sustituir las saturadas por las más sanas, además de bajar la ingesta general de azúcares.

Por lo que se refiere a la actividad física, ésta no debe ser opcional sino tarea obligatoria durante “un mínimo de una hora. La actividad puede ser de intensidad moderada o vigorosa, en función de la fase de desarrollo y conviene que no sea siempre la misma para evitar el cansancio y, por tanto, el abandono.