



► 1 Abril, 2015

SALUD | PROYECTO 'MIRANDA CRECE'

El 41% de los niños de entre 7 y 12 años padece sobrepeso u obesidad

Un estudio realizado en los colegios alerta de un incremento del sedentarismo, lo que puede desembocar en enfermedades como diabetes, asma o hipertensión arterial



El estudio se ha realizado a 649 escolares de ocho colegios de la ciudad. / G.A.T.

• Los niños que comen en casa en vez de en el comedor tienen más problemas de peso. O se les da mucha cantidad de comida o la alimentación no es equilibrada.

R.L. / MIRANDA
Cuatro de cada diez niños mirandeses padece sobrepeso u obesidad. Esta es una de las principales conclusiones de Miranda Crece, el estudio realizado por el Ayuntamiento y Gafys, a través del Gabinete Médico Deportivo, a 649 escolares (334 niños y 315 niñas) de entre 7 y 12 años pertenecientes a ocho centros educativos de la ciudad. El objetivo es certificar algo que cada vez es más evidente: el estilo de vida sedentario que adopta la sociedad y analizar sus consecuencias: un aumento de peso que puede desembocar en otras enfermedades asociadas como la hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y el agravamiento de enfermedades respiratorias como el asma, entre otras patologías.

El estudio se realizó el año pa-

sado a niños de 2º, 4º y 6º curso de Primaria y es ahora cuando se han conocido los resultados. Considerando como referencia los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 26,7% de los escolares tiene sobrepeso y un 14,8% obesidad. Por sexo y edades, se pone de manifiesto un incremento de sobrepeso en los chicos entre 8 y 9 años, mientras que en las ni-

ñas se mantiene estable hasta los 11. En ambos sexos, la obesidad presenta una tendencia descendente con la edad.

PERDIDA DE CALIDAD DE VIDA.

Los datos, según el médico Fernando Herrero, responsable del Gabinete Médico Deportivo, son parecidos a los de la media nacional. «Me hubiera gustado que en

vez de un 41% el grado de sobrepeso u obesidad fuera de un 10 o un 15%. Desgraciadamente confirma nuestras sospechas de que estos porcentajes están aumentando, y hay que tomar medidas para atajarlo», explica, y alerta de que, esos niños, cuando sean adultos, posiblemente sean obesos, lo que va a desembocar en «una pérdida de calidad de vida para ellos, de enfermedades, al margen de un gasto sanitario inmenso que igual dentro de unos años no se puede mantener». La probabilidad de que un niño obeso sea también obeso en la edad adulta es alta, de alrededor del 80%.

Las causas de esta «epidemia», como así se califica a la obesidad en este estudio, hay que buscarlas en profundos cambios en nuestros estilos de vida, con un deterioro de los hábitos dietéticos, al margen del sedentarismo. Respecto a lo primero, llama la atención

que los niños que comen en casa presentan mayores índices de sobrepeso u obesidad frente a aquellos que lo hacen en los comedores escolares (el 32% del total). Esto pone de manifiesto que «los padres algo estamos haciendo mal cuando damos de comer a los niños en casa, o se les da mucha cantidad o la alimentación está desequilibrada», recalca Herrero. Y tampoco se desayuna de forma correcta. El 1,5% de los escolares mirandeses directamente no toma nada por la mañana antes de ir a clase y solo el 15,6% hace un desayuno adecuado a las recomendaciones, incluyendo cereales, lácteos y fruta en su dieta. Hay que tener en cuenta que aquellos niños que desayunan menos de tres días a la semana «tienen más tendencia a padecer sobrepeso u obesidad».

También es curiosa la baja frecuencia semanal de consumo de fruta. El 16% solo toma este alimento dos días a la semana y un 4,3% nunca. Tres de cada diez jamás prueban el zumo de fruta natural y prácticamente el mismo porcentaje no toma leche entera.

DEMASIADA TELE. La incidencia del sedentarismo se observa en las horas que pasan frente al televisor o la consola de juegos, que son muchas, frente al tiempo que ocupan realizando distintas actividades físicas. «Los niños que hacen deporte menos de tres días a la semana tienen más obesidad», indica el doctor. Esa es la teoría. En la práctica, seis de cada diez escolares mirandeses realiza actividades deportivas extraescolares, pero de éstos, el 33,8% dedica a esto menos de una hora a la semana. Los niños practican deporte con más frecuencia que las niñas.

En casa, el 30,5% de los escolares dispone de ordenador en su habitación, algo que no se recomienda puesto que está demostrado que los niños que cuentan con este tipo de aparatos en su cuarto, televisiones o consolas de juegos poseen mayores niveles de sobrepeso y obesidad.

Un niño obeso tiene un 80% de posibilidades de serlo también cuando llegue a la edad adulta

En el trabajo de campo, además de los miembros del Gabinete Médico, participaron trece voluntarios de Gafys, que se encargaron de realizar las mediciones antropométricas a los más de 600 es-

colares (conocer el peso, la talla, la cintura y la cadera, obteniendo el Índice de Masa Corporal y el porcentaje de peso graso y no graso) que participaron en el estudio. También se evaluaron las cualidades físicas básicas de los chavales (flexibilidad, fuerzas, resistencia aeróbica) y a través de encuestas se tomó nota de los hábitos alimentarios y de su actividad física.

Pautas para atajar el sedentarismo

El proyecto Miranda Crece va a tener continuidad para seguir midiendo y evaluando a todos los niños de Primaria. Y es que más que analizar los datos de forma global, como se ha hecho ahora, lo que se pretende es que «sirva para hacer un seguimiento individual de cada niño». Analizados los datos y obtenidas las conclusiones, es hora de atajar estas cifras de obesidad y sobrepeso. Para ello, además de enviar el estudio a los distintos colegios, también éste se va a remitir a las familias que facilitaron su correo electrónico. El responsable del Gabinete Médico Deportivo recomienda pautas como rescatar la figura del desayuno como comida más importante del día y hacerlo todos los días, aumentar la frecuencia de ingesta semanal de fruta y verdura y que los padres controlen el equilibrio nutricional de los escolares que comen en casa.

También propone que los chavales vayan y regresen del colegio caminando, en distancias de hasta 2 kilómetros, que jueguen al aire libre una hora al día y que realicen actividades deportivas extraescolares al menos tres veces a la semana. El doctor Herrero recomienda, además, que el ordenador se instale en un lugar común de la casa, no en la habitación del niño, así como disminuir el tiempo dedicado a actividades sedentarias.