

2 Mayo, 2015

Una enfermedad en expansión

La obesidad amenaza el desarrollo de miles de niños españoles

El exceso de peso enferma a un 30% de los pequeños y acorta su expectativa vital

Con apenas 4 años, sufren hipertensión, colesterol alto, apnea del sueño y diabetes

ÁNGELS GALLARDO
BARCELONA

Los médicos denominan *ambiente obesogénico* al cúmulo de circunstancias, consuetudinal al actual momento histórico, que explican por qué la generación de españoles que ronda la adolescencia, y los niños y bebés que han nacido después, están amenazados por una acumulación de peso y grasa corporal que cuestiona su salud futura. Un 14% de la población catalana menor de 17 años, al igual que la del resto de España con ligeras oscilaciones, sufre una obesidad avanzada que les provoca trastornos cardiovasculares graves. A otro 20% le ha sido diagnosticado sobrepeso, el proceso metabólico que altera la asimilación de los hidratos de carbono e induce al cuerpo a almacenar grasa y convertirse en obeso.

Ambos fenómenos se han establecido en España en unos niveles que superan los del resto de Europa. Las cifras de afectados no descienden, aunque sí se intensifica el grado de obesidad con que los niños son conducidos al hospital por su pediatra, a la vez que baja la edad en que se inician en el trastorno metabólico. Se ha diagnosticado a niños de 2 años. «Nos llegan a esa edad, ya obesos, y a los 4 años entran en el momento crítico que determinará su futuro [la formación de los adipocitos, la cifra de células grasas de que dispondrá el cuerpo]; un año después ya sufren obesidad severa», explica Diego Yeste, responsable de endocrinología pediátrica en el Hospital del Vall d'Hebron. «Tengo pacientes que, con apenas 5 años y poco más de un metro de altura, pesan 65 kilos: es muchísimo», asegura Marta Ramon, coordinadora del área de endocrinología pediátrica en el Hospital de Sant Joan de Déu.

MECÁNICA Y COMIDA // La perspectiva de que esta tendencia se detenga no se percibe. El aludido ambiente obesogénico se ha mezclado con la cultura. La tecnología ayuda a ganar peso y la industria de la alimentación dispone de aparatos publicitarios imbatibles, contra los que el mensaje

el problema

1 DOLENCIA COMPLEJA
Es obeso quien acumula un exceso determinado de grasa en el cuerpo, en especial en el abdomen. No lo es quien tiene un peso elevado debido a una gran musculación. La dolencia se determina aplicando la medición del índice de masa corporal.

2 EL INICIO EN ESPAÑA
Los investigadores calculan que los españoles iniciaron el actual exceso de peso y la obesidad en los años 80. El fenómeno fue detectado en primer lugar en las zonas de Aragón y el País Vasco, que fueron objeto de estudio epidemiológico.

3 LAS EDADES
La edad en que es más peligroso que un niño engorde se sitúa entre los 4 y los 5 años, momento en que su cuerpo fabrica los adipocitos, las células grasas del cuerpo. Una alta producción inducirá a la obesidad de adultos.

4 LAS VERDURAS
Las terapias dirigidas a frenar la obesidad infantil no incluyen listas de alimentos prohibidos. No se les marca que coman solo verdura, sino que inicien un cambio general en su estilo de vida. Todo depende de sus familias.

5 PUBERTAD ACELERADA
Las niñas con exceso de peso, u obesidad, experimentan un desarrollo acelerado y tienen la menstruación antes de lo previsto. Esa pubertad adelantada detiene el crecimiento en altura y crea conflictos psicológicos.

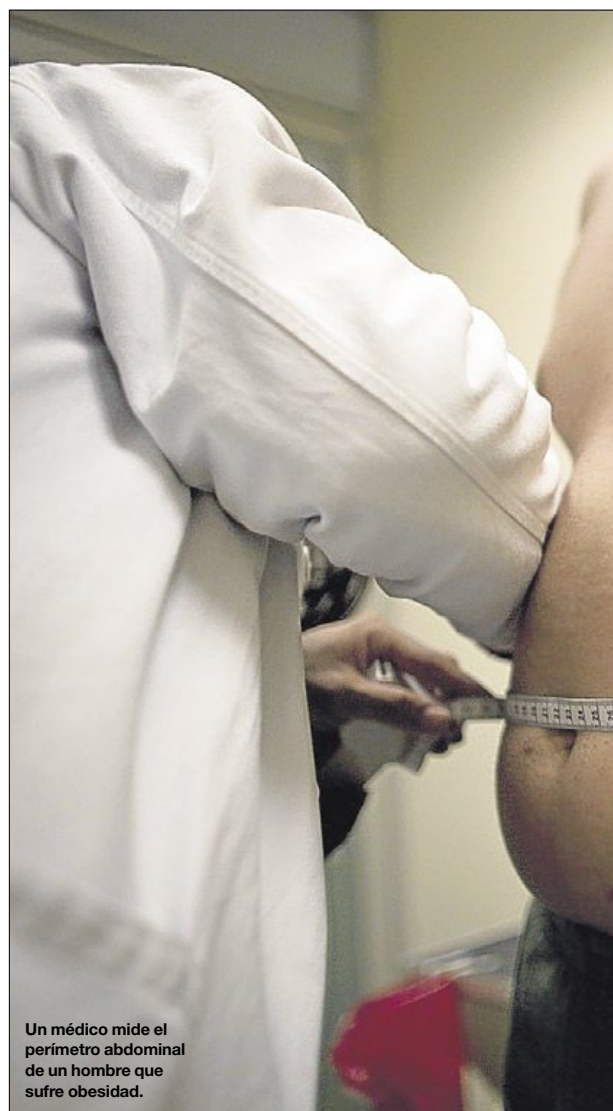
dietético choca y fracasa. «Ascensores y escaleras mecánicas por todas partes, comida barata e hipercalórica, bebidas azucaradas que sustituyen al agua, tabletas electrónicas como objeto de juego y un sedentarismo infantil alarmante», enumera Yeste, intentando explicar el origen del problema. «La publicidad engañosa tiene una influencia determinante -añade Marta Ramon-. Anuncian galletas superazucaradas como si fueran dietéticas; venden cruasanes integrales que se confunden con comida saludable, y bebidas energéticas que son bombas de azúcar».

EL RESTO DE SU VIDA // A esto añaden la dificultad de los niños gorditos por emprender algún deporte, dado que, por razones obvias son propensos al esguince y las lesiones. Y suman la predisposición a almacenar grasa que provoca la propia alteración metabólica. «Comiendo un 10% menos de calorías que otro niño, engordan igual», dice Ramon.

No auguran mejoras. «El 90% de los niños que lleguen a la adolescencia siendo obesos, lo serán el resto de su vida y su supervivencia será entre cinco y 10 años inferior a lo previsto para su generación en un país occidental», advierte la doctora Ramon, en coincidencia con diversas proyecciones epidemiológicas.

Las consecuencias patológicas de todo esto no son una amenaza sino un hecho. El páncreas de la mayoría de niños obesos muestra signos de agotamiento y cada vez produce menos insulina, la hormona imprescindible para metabolizar la glucosa de los alimentos y evitar que el azúcar se acumule en la sangre. Muchos, ya son diabéticos antes de cumplir 10 años. La carga grasa les causa hipertensión arterial, exceso de colesterol en la sangre, retinopatía, apnea obstructiva del sueño y un bajo aprecio por sí mismos. Para cada uno de esos síntomas, toman medicación.

La influencia genética apenas explica esta expansión de la obesidad, excepto en los colectivos de niños de origen latinoamericano, nacidos o no en Catalunya, cuya tendencia a engordar y acumular grasa es un da-



Un médico mide el perímetro abdominal de un hombre que sufre obesidad.

Los niños de origen latino, y de China, la India y Pakistán, aquí pueden engordar y sufrir obesidad con rapidez

to conocido en las consultas médicas. «Los niños de origen latino tienen unos genes que los hacen propensos a engordar rápidamente y sufrir una obesidad complicada, con un alto riesgo de diabetes -asegura la doctora Ramon-. Al llegar a Catalunya, adoptan el estilo de vida sedentario que predomina aquí, y ganan peso rápidamente». Algo parecido ocurre a los niños procedentes de China, Pakistán y la India, añade. «Su morfología les induce a acumular grasa, y en poco tiempo inician una diabetes, porque el páncreas no les responde», prosigue Ramon.

Algunos de los síndromes cardiovasculares citados -hipertensión e hipercolesterol- se podrían revertir modificando el estilo de vida, coinciden ambos especialistas. De no ocurrir así, en esta generación de niños y adolescentes abundarán los cardiopatas, alertan. ■

► 2 Mayo, 2015

AP / ALEXANDRE MENEGHINI

