



# La obesidad infantil se dispara en La Rioja

Uno de cada diez niños padece sobrepeso por culpa del sedentarismo y de la mala alimentación

Un exhaustivo informe del Ministerio de Sanidad revela que el aumento de la obesidad infantil amenaza con generar graves problemas de salud en La Rioja. Los pediatras aseguran que el problema no para de crecer y advierten severamente contra el sedentarismo y el creciente abuso de chucherías y de bollería industrial. Pero no es el único problema sanitario de una población que fuma y bebe más que la media nacional. **C. NEVOT P3-5**



## Esperanza de vida

| CC.AA.             | Edad        |
|--------------------|-------------|
| Madrid             | 84,1        |
| Navarra            | 83,7        |
| Castilla y León    | 83,2        |
| País Vasco         | 83          |
| <b>La Rioja</b>    | <b>82,9</b> |
| Aragón             | 82,9        |
| Castilla-La Mancha | 82,8        |
| Cantabria          | 82,6        |
| Cataluña           | 82,6        |
| Baleares           | 82          |
| Galicia            | 82,2        |
| España             | 82,3        |
| Murcia             | 81,9        |
| Valencia           | 81,9        |
| Canarias           | 81,9        |
| Asturias           | 81,4        |
| Extremadura        | 81,4        |
| Ceuta y Melilla    | 81,1        |
| Andalucía          | 81          |

# LA RIOJA SE HACE UN CHEQUEO

Uno de cada diez niños de la región es obeso, un problema de salud que, según Sanidad, no para de crecer. No es el único: fumamos y bebemos más que la media y el 8% de la población adulta sufre diabetes

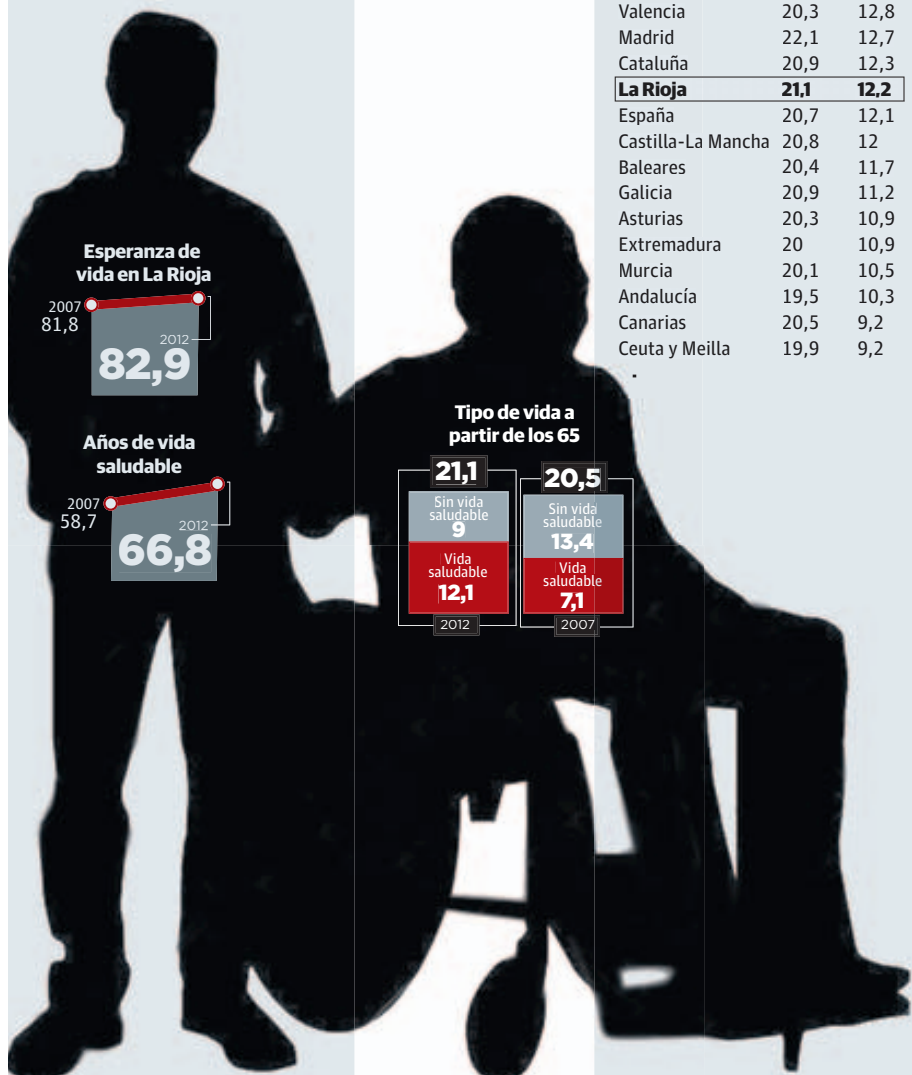
## Esperanza de vida saludable a partir de los 65

| CC.AA.             | Años        | Años saludables |
|--------------------|-------------|-----------------|
| País Vasco         | 21,4        | 15,5            |
| Castilla y León    | 21,6        | 15,2            |
| Cantabria          | 20,9        | 13,2            |
| Navarra            | 21,8        | 13,1            |
| Aragón             | 21          | 13,1            |
| Valencia           | 20,3        | 12,8            |
| Madrid             | 22,1        | 12,7            |
| Cataluña           | 20,9        | 12,3            |
| <b>La Rioja</b>    | <b>21,1</b> | <b>12,2</b>     |
| España             | 20,7        | 12,1            |
| Castilla-La Mancha | 20,8        | 12              |
| Baleares           | 20,4        | 11,7            |
| Galicia            | 20,9        | 11,2            |
| Asturias           | 20,3        | 10,9            |
| Extremadura        | 20          | 10,9            |
| Murcia             | 20,1        | 10,5            |
| Andalucía          | 19,5        | 10,3            |
| Canarias           | 20,5        | 9,2             |
| Ceuta y Meilla     | 19,9        | 9,2             |



CARMEN NEVOT

cnevot@diariolarioja.com



N o han dado todavía las nueve de una mañana cualquiera y a las puertas de los colegios de Logroño se repite la misma escena: decenas de coches esperan en doble fila y desde el interior, tras las ventanillas, los padres comprueban que su retoño ha cruzado las puertas del cole. Se despiden con la mano.

En la secuencia, que se reproduce varias veces al día, se encuentra, según el jefe de Pediatría del Hospital San Pedro, José Julián Revorio, una de las claves que explicaría uno de los datos más preocupantes que arroja el último informe del Ministerio de Sanidad acerca del estado de salud de los españoles, en función de la Comunidad en la que residan.

De acuerdo con este documento, los riojanos adultos ocupan el puesto número trece en el ranking de obesidad que incluye las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla. Con 15 adultos obesos por cada 100 habitantes, la región se sitúa lejos de las tasas de comunidades como Extremadura, Andalucía e incluso Castilla-La Mancha, donde más de una quinta parte de la población tiene problemas de peso.

La cuestión cambia cuando la población observada no ha alcanzado la mayoría de edad. ➤



▶ 3 Mayo, 2015

## «Al niño se le tienen que marcar las costillas y no estar forrados como nuestros cuerpos», un apunte que, para el jefe de Pediatría del Hospital San Pedro, se hace necesario dada la cada vez más visible obesidad infantil

Las tasas de obesidad infantil se disparan en La Rioja, que escala puestos en la clasificación por regiones y asciende a la séptima posición. Uno de cada diez chavales riojanos sufre obesidad: por sexos son ellas, las niñas, las que tienen mayor incidencia, el 11,6% frente al 7,8% de los menores.

Es aquí, precisamente, donde entra en escena la imagen de los coches en doble fila aparcados a las puertas de los colegios, que es, según Revorio, una de las muestras más claras de que el sedentarismo es una de las

principales causas de la obesidad infantil. «Logroño es una ciudad pequeña y la mayoría de los niños van al colegio de su barrio con lo cual no parece lógico que haya tantos coches a la salida», apunta el jefe de Pediatría del San Pedro.

A esto se suma la ingesta de chucherías y bollería artificial, productos de alto contenido glucémico de absorción rápida que se acumula con mucha facilidad, junto con la negativa a salir a la calle a jugar para quedarse en casa con la 'Play'. ¿Se está generando una generación de gordos? «Es-

tamos educando a los niños a que todo se haga bajo ruedas», apunta. ¿Y por qué las niñas tienen más tendencia a la obesidad? «Porque, en general, no ponen la misma intensidad a la hora de hacer deporte», aclara el pediatra. Si antes este problema no tenía tanta incidencia, ¿qué ha cambiado?: «Había hábitos más saludables, era una sociedad que tenía menos posibilidades de todo y ahora, aun en crisis, el acceso al tipo de comida de alto nivel calórico es muy frecuente».

Existe una leyenda que corre en contra de una realidad que se muestra tozuda: si a un niño se le notan las costillas es preocupante. Un falso mito que Revorio trata de desmontar: «Al niño se le tienen que marcar las costillas y no estar forrados como nuestros cuerpos. Además, los recién nacidos de bajo peso no deben ganar kilos de manera rápida, sino progresivamente».

Gran parte de las obesidades infantiles tienen un componente de ansiedad. Pueden comer de forma muy ansiosa por la forma de ser, por cuestiones personales, familiares y en estos casos es muy difícil de controlar. Entonces, es necesario un tratamiento multidisciplinar, no sólo del endocrino sino también del psicólogo. La obesidad, además de ser un inconveniente en sí mismo, puede desembocar en graves problemas para la salud. En EEUU hay un buen número de adolescentes de entre 12 y 16 años que ya sufre diabetes.

En La Rioja comienzan a verse niños que, con menos de 14 años, su-

peran los 110 kilos y son potenciales insulino dependientes por la suma de años continuados de malos hábitos alimenticios.

Ya en adultos, según se extrae del informe anual del Sistema Nacional de Salud, la diabetes en La Rioja es un problema de salud que afecta a menos del 8% de la población. Una prevalencia media, si se compara con la que se registra en el resto de regiones españolas. Muy por encima de la media se sitúan Galicia, Extremadura y Andalucía, donde el 11% tiene elevados niveles de azúcar en sangre; y, por debajo, las comunidades limítrofes de Aragón y Navarra, con menos del 5% de la población adulta afectada de diabetes.

Al margen de patologías, lo cierto es que los riojanos viven más, de media, que el resto de españoles. Alcanzamos los 82,9 años de vida (la media nacional es de 82,3 y sólo nos su-

peran Madrid (84,1), Navarra (83,7), Castilla y León (83,2) y País Vasco (83).

Otra cuestión es cómo llegamos a esa edad. Es decir, los años de vida saludables que, en el 2012, el último año abordado en el informe del Ministerio, eran 66,8, mientras que en el 2007 se contabilizaban 58,7. El texto también mide cuánto más viven los riojanos a partir de los 65 años, la edad de jubilación, y de media, a partir de entonces, todavía les quedan otros 21,1 años. Pero ¿cuántos de éstos son saludables? Algo más de la mitad: 12,1. Después, empezarán, al menos en la teoría, los achaques propios de la edad.

Y ¿cuáles son? La respuesta la ofrece Ana Fernández Torija, jefa de Geriátrica del Hospital San Pedro: las patologías osteoarticulares, es decir artrosis y osteoporosis, son las más comunes. Les siguen las descompensaciones.

## Obesidad

### En adultos

| CC.AA.             | Porcentaje % |
|--------------------|--------------|
| Extremadura        | 21,6         |
| Andalucía          | 21,2         |
| Castilla-La Mancha | 20,6         |
| Murcia             | 20,2         |
| Galicia            | 19,2         |
| Ceuta y Melilla    | 19,2         |
| Asturias           | 18,7         |
| Canarias           | 18,2         |
| Valencia           | 17,3         |
| Aragón             | 15,7         |
| País Vasco         | 15,3         |
| Baleares           | 15,1         |
| <b>La Rioja</b>    | <b>14,9</b>  |
| Cataluña           | 14,3         |
| Madrid             | 14,2         |
| Castilla y León    | 13,8         |
| Navarra            | 11,2         |
| Cantabria          | 11,1         |

### En menores (2-17 años)

| CC.AA.             | Porcentaje % |
|--------------------|--------------|
| Ceuta y Melilla    | 24,7         |
| Canarias           | 13,9         |
| Murcia             | 12,6         |
| Andalucía          | 11,7         |
| Galicia            | 10,8         |
| Madrid             | 10,6         |
| <b>La Rioja</b>    | <b>9,7</b>   |
| Valencia           | 9,4          |
| Asturias           | 9,3          |
| Baleares           | 9            |
| Extremadura        | 8,8          |
| Navarra            | 7,8          |
| Castilla-La Mancha | 7,2          |
| Cataluña           | 7,2          |
| País Vasco         | 7            |
| Castilla y León    | 6,1          |
| Cantabria          | 2,8          |
| Aragón             | 2,7          |

## Tabaco y alcohol

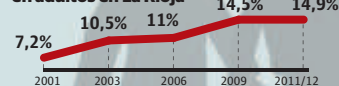
### Tabaco

| CC.AA.             | Porcentaje % |
|--------------------|--------------|
| Valencia           | 27,6         |
| Andalucía          | 27,1         |
| Aragón             | 25,9         |
| Murcia             | 25           |
| Extremadura        | 24,7         |
| Castilla-La Mancha | 24,5         |
| <b>La Rioja</b>    | <b>24,4</b>  |
| Cantabria          | 23,9         |
| Navarra            | 23,3         |
| País Vasco         | 23,3         |
| Cataluña           | 23           |
| Castilla y León    | 22,8         |
| Baleares           | 22,7         |
| Canarias           | 21,9         |
| Asturias           | 21,8         |
| Madrid             | 20,9         |
| Galicia            | 20,3         |
| Ceuta y Melilla    | 19           |

### Alcohol

| CC.AA.             | Porcentaje % |
|--------------------|--------------|
| Cantabria          | 81,4         |
| Aragón             | 77,6         |
| Murcia             | 73           |
| Valencia           | 72,8         |
| Cataluña           | 71,5         |
| País Vasco         | 70,6         |
| <b>La Rioja</b>    | <b>67</b>    |
| Asturias           | 66,4         |
| Galicia            | 66,3         |
| Canarias           | 64,6         |
| Baleares           | 64,1         |
| Navarra            | 61,2         |
| Andalucía          | 60,4         |
| Castilla y León    | 60,3         |
| Madrid             | 59,8         |
| Extremadura        | 58,5         |
| Castilla-La Mancha | 56,9         |
| Ceuta y Melilla    | 45,9         |

### Evolución de la obesidad en adultos en La Rioja



### En menores por sexos



### Tabaco por sexos





▶ 3 Mayo, 2015

saciones e insuficiencias respiratorias y luego los problemas neurológicos, tipo demencias con deterioro cognitivo más o menos severo.

La razón de por qué en La Rioja somos más longevos que la media se encuentra, según Fernández Torija, en la dieta. «Con el paso de los años nuestro cuerpo, pese a que es una máquina casi perfecta, empieza a gotear y por tanto vivimos más pero ello no conlleva más calidad de vida». Claro que se puede retrasar la llegada de los achaques. Basta con tener unos hábitos de vida más saludables para conseguir el propósito. De hecho, en los últimos años la esperanza de vida ha experimentado un importante incremento fruto de las actividades que las personas, una vez jubiladas, incorporan en su rutina diaria. Empiezan a realizar ejercicio físico, se relacionan en sociedad... Un ejemplo de esta apuesta por llegar

## Tres de cada diez hombres y dos de cada diez mujeres fuman a diario

«Con el paso de los años nuestro cuerpo, pese a que es una máquina casi perfecta, empieza a gotear», apunta la jefa de Geriatria del San Pedro

Osteoporosis, demencia e insuficiencias respiratorias, patologías más comunes con la edad

más pero mejor son los planes de salud del Gobierno de La Rioja que antes tenían un capítulo dedicado al envejecimiento y ahora ese mismo apartado lleva el nombre de envejecimiento saludable. En él se dan las pautas de actividades, ejercicios controlados y mantenimiento de una dieta sana para que los problemas de salud aparezcan lo más tarde posible o cuando aparezcan se acuda al médico a la mayor brevedad posible. «Antes, las demencias apenas se diagnosticaban. Se decía que era por la edad, que los mayores se olvidan de las cosas, pero ahora, desde Primaria nos mandan cada vez más a gente de 70-74 años, algo que hace unos años era impensable».

A partir de ahí, se detecta y se ponen medidas farmacológicas y asistenciales para que la evolución sea lo más lenta posible. Al paciente se le puede derivar a talleres de memoria o actividades cognitivas y un alto porcentaje consigue que la evolución sea un poco más lenta porque «este tipo de patologías no se curan, pero siempre es más fácil el manejo en domicilios», matiza.

Otros factores a tener muy en cuenta para llegar a mayores son el alcohol y el tabaco. Muy probablemente de nuestros excesos dependerá nuestra longevidad y, a juzgar por las estadísticas del departamento que dirige Alfonso Alonso, en La Rioja bebemos y fumamos más que la media. El 24,4 de los riojanos fuma a diario y son ellos los que más enganchados están a este hábito. Casi 3 de cada 10 hombres (29,2%) consume cigarrillos cada día, mientras el mismo gesto lo repiten a diario casi 2 de cada 10 mujeres (19,8%).

Con el alcohol ocurre prácticamente lo mismo. Bebemos más que la media del conjunto del país. Tal es así que el 67%, es decir, casi siete de cada diez adultos, ha ingerido bebidas alcohólicas en el último año.

## Sexo sin protección en adolescentes y madres más tardías

:: C. N.

**LOGROÑO** Más allá de la revisión que el Ministerio de Sanidad hace de España, comunidad por comunidad, el informe analiza cuestiones como la natalidad. Un parámetro en el que de nuevo La Rioja ocupa puestos intermedios. De hecho, por cada 1.000 habitantes nacen 9,2 riojanos. Un porcentaje en descenso en los últimos años y que está muy relacionado con la edad media en la que la mujer se estrena en la maternidad. Las riojanas son madres por primera vez a los 31,9 años. Las más jóvenes, las ceutí y melillenses con 30 años. Las mayores, las vascas, que debutan como madres con 32,7 años.

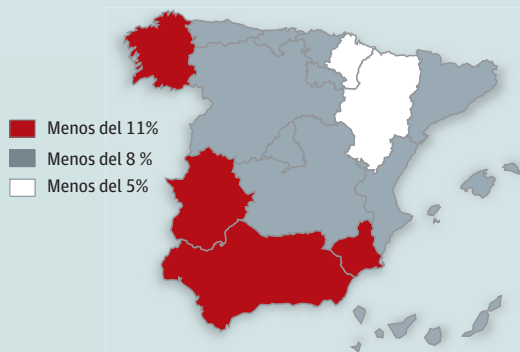
Otra cuestión que aborda el do-

cumento es la conducta sexual de los adolescentes de 15 a 18 años. Un apartado en el que no hace distinción por comunidades autónomas y que, por tanto, arroja una conclusión global. La media de edad de inicio a la primera relación sexual de los jóvenes españoles es de unos 15 años.

En cuanto a los métodos anticonceptivos utilizados por aquellos que sí mantienen relaciones sexuales coitales, destaca que el 12,9% dijo que no los había empleado. Un porcentaje que ha ido en aumento en los últimos años. En cuanto al anticonceptivo más común, la mayoría coincidió en el preservativo, seguido del preservativo más píldora.

## Diabetes

Prevalencia de diabetes en población adulta



## Natalidad

Tasa por 1.000 hab.

| CC.AA.             | Porcentaje % |
|--------------------|--------------|
| Ceuta y Melilla    | 18           |
| Murcia             | 11           |
| Madrid             | 10,2         |
| Andalucía          | 9,7          |
| Cataluña           | 9,6          |
| Baleares           | 9,5          |
| Navarra            | 9,5          |
| Castilla-La Mancha | 9,2          |
| <b>La Rioja</b>    | <b>9,2</b>   |
| Valencia           | 8,9          |
| País Vasco         | 8,8          |
| Aragón             | 8,7          |
| Cantabria          | 8,2          |
| Extremadura        | 8,1          |
| Canarias           | 7,5          |
| Galicia            | 7,2          |
| Castilla y León    | 7,1          |
| Asturias           | 6,3          |

Edad media materna

| CC.AA.             | Edad        |
|--------------------|-------------|
| País Vasco         | 32,7        |
| Castilla y León    | 32,3        |
| Galicia            | 32,3        |
| Navarra            | 32,3        |
| Cantabria          | 32,2        |
| Madrid             | 32,2        |
| Asturias           | 32          |
| Aragón             | 31,9        |
| <b>La Rioja</b>    | <b>31,9</b> |
| Extremadura        | 31,7        |
| Castilla-La Mancha | 31,6        |
| Cataluña           | 31,6        |
| Valencia           | 31,6        |
| Andalucía          | 31,2        |
| Baleares           | 31,1        |
| Canarias           | 31          |
| Murcia             | 31          |
| Ceuta y Melilla    | 30          |

