



► 6 Junio, 2015

SALUD | CONTROLAR LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA ES CRUCIAL, DICEN LOS ESPECIALISTAS

El sobrepeso afecta a tres de cada diez niños tarragonenses

Errores en la dieta y sedentarismo son algunas de las causas, aunque la genética tiene mucho que decir

NORIÁN MUÑOZ

La escena se repite día tras día a la hora del patio. Clara, de ocho años, ya no quiere jugar al 'pilla pilla' con sus amigos; y no es que no se lleve bien con ellos, sino que nota que, efectivamente, ya no les pilla. Prefiere quedarse con Marta, conversando en una esquina... Es la pescadilla que se muerde la cola: Claray Marta tienen sobrepeso y les cuesta moverse, y, como no se mueven, tienen más riesgo de seguir sumando kilos que no les corresponden por su edad y su estatura.

El caso de estas niñas en una escuela pública de Tarragona es apenas un reflejo de lo que asoman las estadísticas. El doctor Ricardo Closa, Jefe de Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Joan XXIII y profesor titular de Pediatría en la URV, explica que se estima que en la demarcación de Tarragona entre el 30% y el 40% de los niños tiene sobrepeso y, entre el 15% y el 20% parece obesidad.

No son cifras exactas, porque dependen de la base de datos que se mire y de las edades que se tengan en cuenta, pero reconoce que son, en general, «muy altas y van en aumento en todos los países, los industrializados y los que no».

Explica Closa que este aumento de casos se nota en el hospital, especialmente en el aumento de visitas a especialistas como endocrinólogos, gastroenterólogos y nutricionistas. Apunta que, aunque los niños con obesidad no suelen ingresar por este problema, si que muchos de los niños que están hospitalizados son obesos. Recuerda que el exceso de peso hace que los niños sean más propensos a padecer diabetes, problemas respiratorios, de huesos y articulaciones y digestivos.

Cuándo sospechar

Si se le pregunta al especialista a partir de qué edad se puede comenzar a sospechar que un niño tiene sobrepeso, Closa es categórico: hay que vigilar desde el



Los niños con sobrepeso los dos primeros años de vida tienen más probabilidades de ser adolescentes y adultos obesos.

primer momento. «Se piensa que los bebés están al margen, pero es un momento muy importante».

Asegura que los niños que aumentan mucho de peso en edades tan tempranas como el primer año de vida tienen más probabilidades de padecer problemas metabólicos como diabetes y obesidad más

o para menos, siempre debería preocupa».

Esto se aplica incluso a los niños que han nacido con bajo peso y tienen una recuperación muy rápida del mismo. Esta recuperación, aunque necesaria para el desarrollo de algunos órganos y funciones, les hace más propensos al sobrepeso y la obesidad.

Lo ideal es que si un niño nace con un peso adecuado, y la mayoría lo hace, siga en esa curva y «no reciba una alimentación que le haga saltar de carril». Recuerda que no hay que obsesionarse con los bebés rollizos que encantan a las abuelas. «Cuanto más pequeños, más crítico es el tema del peso», asegura. Lo dice con conocimiento de causa, pues forma parte de un equipo (véase noticia anexa) que ha estudiado al detalle los efectos de la alimentación en esta primera etapa.

Nunca a dieta sin un estudio

Sobre el tratamiento, Closa explica que el mejor es la prevención, porque cuando se llega a un punto en que hay sobrepeso u obesidad lo más probable es que «ya

haya alteraciones metabólicas instauradas». Pero si el problema ya se ha decretado, nunca se debe someter a un niño a régimen sin un estudio previo. Lo recomendable es que al niño le vean un endocrinólogo y un nutricionista, además de su pediatra.

«Someter a dieta a un niño es casi una situación de maltrato»,

Cualquier cambio de 'carril' en la curva de crecimiento debe llamar la atención

tarde en su vida.

El principal dato a tener en cuenta son los percentiles, esas curvas de crecimiento que se entregan a los padres durante las visitas a la enfermera y el pediatra y que muestran las curvas de crecimiento en peso y estatura. Asegura que «un cambio de 'carril' (salirse de las líneas entre las cuales se encuentra), para más

Jamás se debe someter a un niño a régimen sin las recomendaciones de un especialista

comenta, por lo que hay que instaurar medidas con la familia para asegurarse de que consuma menos energía, que gaste más y además tenga todos los nutrientes que necesita para su crecimiento y desarrollo.

La crisis no ayuda

Pero al margen de la progresión general del problema, que pare-

ce imparable en el mundo, también está por verse cuál puede ser el efecto de los cambios de hábitos alimenticios que está propiciando la crisis económica.

Es relevante el ejemplo de Grecia. La Iniciativa para la Vigilancia de la Obesidad Infantil en Europa, gestionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), publicó el año pasado un informe que situaba al país helénico —seguido de España— a la cabeza de los 16 estados miembros con los mayores índices de peso para los niños de entre 6 y 9 años. Además, los datos de la Asociación Médica Helénica para la Obesidad van más allá: los índices de obesidad infantil han resultado ser inversamente proporcionales a los ingresos familiares.

Dicho estudio encontró que en las familias con ingresos iguales o superiores a los 30.000 euros anuales, el 6,7% de los niños y el 12,5% de las niñas de siete años presentaba problemas de obesidad. En cambio, en los casos en los que la unidad familiar sobrevivía con menos de 12.000 euros anuales, la obesidad infan-



► 6 Junio, 2015

SALUD | LOS HOSPITALES JOAN XXIII Y SANT JOAN DE REUS PARTICIPAN EN UN PROYECTO EUROPEO DE INVESTIGACIÓN

LA CLAVE

Calcular el peso correcto

■ Para determinar el sobre peso y la obesidad la medida más usada es el índice de masa corporal (IMC). Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²). Según la OMS: Un IMC igual o superior a 25 determina sobre peso y uno igual o superior a 30, obesidad.



FOTO: LLUÍS MILIÁN

til ascendía a cotas del 25,5% en niños y 26,4% en niñas.

En España el estudio Aladino (2010-2011) ya encontró que «los niveles de sobre peso y obesidad infantil en las familias con menos recursos están alrededor del 48%, lo que supone casi ocho puntos más que el exceso de peso detectado en las familias con más recursos».

Además, datos recientes de la Fundación Española de Corazón demuestran que el 85% de los niños residentes en barrios humildes no realiza el mínimo de actividad física recomendado.

Comenta Closa que no tiene datos concretos que hagan prever una situación similar en el territorio y considera que es pronto para evaluar los efectos de la crisis. No obstante, cree que si sigue la situación de la que alertan las entidades sociales: niños que sólo tienen una comida principal al día (la del comedor escolar), tienen poco acceso a frutas y verduras y comen precocinados, que son más baratos, sólo será cuestión de tiempo que se comiencen a ver los efectos.