



► 19 Enero, 2016

Obesidad infantil

Hay que evitar los malos hábitos en la alimentación y el sedentarismo

Los niños con sobrepeso antes de la pubertad tienen más probabilidades de padecer enfermedades crónicas asociadas

LOGROÑO. La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medios ingresos. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Según los datos publicados por la Organización Mundial de Salud (OMS), cerca de 15 millones de niños y adolescentes en toda la Unión Europea padecen obesidad.

Los últimos datos sobre obesidad y sobrepeso en menores demuestran que la incidencia de este problema de salud sigue siendo peligrosamente elevada en España, con una tasa muy próxima a la de EEUU.

Diferentes trabajos en los últimos años reflejan que entre un 30% y un 40% de toda la población infantil padece exceso de peso, de los cuales un 26% sufre sobrepeso y un 18%, obesidad. Uno de los datos que más preocupa es el aumento creciente de la incidencia de la obesidad y el sobrepeso entre los más pequeños (entre 3 y 5 años). En esta franja de edad, uno de cada cinco menores presenta exceso de peso.

Los niños obesos y con sobrepeso antes de la pubertad tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tem-

pranas enfermedades crónicas asociadas, como la diabetes, hipertensión o los problemas óseos y musculares, así como problemas psicosociales en los niños (aislamiento social, baja autoestima, depresión infantil).

Se trata de enfermedades con altas tasas de mortalidad y morbilidad y que, además, pueden conducir a una pérdida de calidad de vida. Pero lo más importante es que en



EL ESPECIALISTA

LAURA GARCÍA
FERNÁNDEZ
Pediatra

gran medida son prevenibles con una actuación temprana ya desde el primer año de vida.

Los esfuerzos y campañas que se están llevando a cabo desde hace años frente a la obesidad se han intensificado en modificar los factores que influyen en la obesidad,

fundamentalmente los problemas asociados a malos hábitos de alimentación y al aumento del sedentarismo en la población infantil.

Diferentes programas que colaboran con los ministerios de Educación y Sanidad para promover la salud infantil alertan de que existe un elevado sedentarismo, ya que el 24% de los niños de entre 8 y 13 años pasan hasta dos horas diarias delante de la televisión y un porcentaje similar está el mismo tiempo frente al ordenador.

Esta era tecnológica está provocando que los niños pasen muchas más horas en un estado de inactividad física, restando tiempo para la realización de otras actividades diarias fomentando a su vez malos hábitos de alimentación y problemas relacionados con el sueño y con las relaciones sociales. La recomen-

dación de la Asociación Española de Pediatría es un máximo de 2 horas al día frente a dispositivos electrónicos y la realización de actividad física continuada y diaria.

Asimismo, el seguimiento de la dieta mediterránea aún no es el deseable. Se calcula que en torno a un 75% de los niños tienen malos hábitos dietéticos. En la alimentación no interviene sólo la cantidad, sino también la calidad, y en esto la gran variedad de alimentos como la bollería, chucherías, fritos y refrescos, no ayudan. Entre otros hábitos indeseables figuran la omisión del desayuno, así como las comidas entre horas y la presencia de medios distractores como ver la televisión durante las mismas. La alimentación debe ser sana y equilibrada, entendiendo que el objetivo en el niño es asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. El aporte energético debe distribuirse según el ritmo de actividad del niño.

Hábitos saludables

Todas estas recomendaciones se deben promover a nivel escolar, familiar y sanitario. La educación con la promoción de hábitos saludables y la intervención precoz, tanto desde los colegios como por parte de los pediatras, sigue siendo la piedra angular en la lucha contra la obesidad. Pero igual de importante es el apoyo familiar. Los comportamientos frente a la alimentación, en parte, se adquieren a través de la experiencia directa con la comida, la imitación a los padres y la disponibilidad de alimentos, pudiendo perjudicar a los niños a la hora de adquirir buenos hábitos de alimentación.

Por ello también es necesario el trabajo con los padres, para lograr que participen de forma activa en la introducción de nuevos sabores en la dieta, y para que entiendan y respeten las señales de los más pequeños sobre sus preferencias y la cantidad de comida que necesitan.

A pesar de la tendencia creciente, los esfuerzos que se han hecho en los últimos años para frenarlo no son menos necesarios hoy en día. La prevención todavía debe ser entendida como el pilar fundamental en esta batalla; por lo tanto, la población tiene que ser consciente de los hábitos saludables para que los comportamientos potencialmente perjudiciales puedan ser modificados.



:: PINKSHOT - FOTOLIA

Uno de los datos que más preocupa es el aumento de la obesidad entre los niños de entre 3 y 5 años