

Estudio sobre 9.000 casos en Andalucía



ANÁLISIS COMPARATIVO

Los niños andaluces tienen la misma altura que los de Bilbao, Zaragoza o Barcelona, pero son los más gordos, según un estudio comparado

Casi la mitad de los niños de 10 años ya tiene problemas con el sobrepeso

LEONOR GARCÍA

■ MÁLAGA. A los niños hay que enseñarles a comer igual que se les enseña a hablar o a caminar. La diferencia es que la labor de educar en una alimentación adecuada no dura unos meses, sino que se prolonga hasta bien entrada la adolescencia. Pero de esas enseñanzas depende su salud futura. Los especialistas insisten en este mensaje porque a diario comprueban que el exceso de peso entre los niños va a más.

Un reciente estudio avala esta advertencia. Según la investigación hecha por los endocrinólogos pediátricos Juan Pedro López Siguero, del Materno Infantil, y Juan Manuel Fernández García, del Clínico de Granada, casi la mitad de los niños de 10 años ya presentan problemas de sobrepeso. El estudio fue hecho el año pasado entre 9.000 críos y jóvenes de 3 a 23 años de Andalucía.

En las conclusiones se apunta que el 15 por ciento de las niñas de 4 años ya padece sobrepeso. Desde entonces y hasta los 9, el porcentaje sube de forma constante. A esa edad, el 40 por ciento de las niñas está por encima del peso ideal. A partir de los 9, las chicas empiezan a perder peso y cuando llegan a los 18 años sólo el 15 por ciento tiene más kilos de la cuenta.

En los varones hay una diferencia sobre la que López Siguero llama la atención. Sobre los 4 años, el 15 por ciento de los niños también presenta sobrepeso, igual que las niñas. Entre los varones, el pico máximo de gordura —el 41 por ciento de los casos estudiados— se registra dos años más tarde —a los 11— que en las crías. Un dato que los especialistas achacan a que el desarrollo masculino es un poco más tardío. Pero mientras el sobrepeso en niñas baja del 40 al 15 por ciento entre los 9 y los 18 años, en el caso de los varones el descenso es del 41 al 33 por ciento en ese mismo período. Quiere decir que los chicos sueltan menos kilos que las chicas. "La hipótesis es que las adolescentes, como generalmente se ponen a dieta, logran reducir o controlar más el peso que los varones. Influyen sin duda la moda y la preocupación de las chicas por el peso. No es una reducción natural", explica López Siguero.

El especialista cree que es "urgente" tomar medidas. Y lo argumenta con estudios científicos. Si



SALUD. El sobrepeso supone un mayor riesgo de enfermedad.

SERGIO CAMACHO

se comparan los datos del trabajo andaluz con otras investigaciones elaboradas sobre niños de Bilbao, Barcelona o Zaragoza, la conclusión es demoledora: los críos andaluces tienen la misma altura que el resto de España, pero son los más gordos. Además, en comparación con el informe Enkid elaborado en 2001, la situación ha empeorado en 2005.

López Siguero es categórico: "La altura es semejante a la de otros puntos de España, pero con

DIFERENCIAS
De los 9 a los 18 años los críos pierden peso, pero las niñas sueltan más kilos que los varones debido a las dietas

el peso es urgente actuar; una labor en la que hay que involucrar a la familia, las empresas, los centros de salud y a la sociedad en su conjunto para evitar que siga a más.

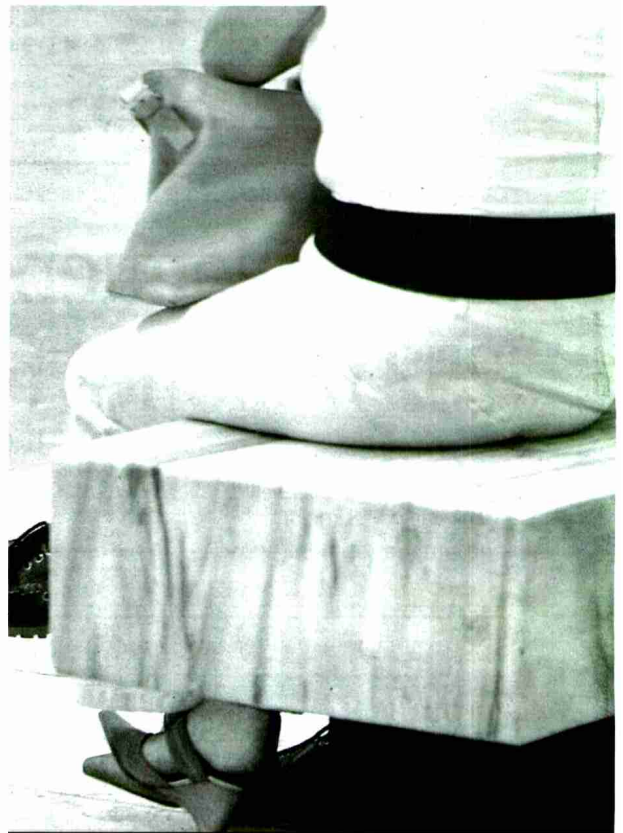
El sobrepeso es un exceso leve, mientras que en la obesidad es más grave. Pues bien, la obesidad infantil se ha triplicado en apenas dos décadas y en la actualidad afecta en torno al 16 por ciento de los niños. "Hay que pensar que si esta generación ya tiene ese porcentaje de obesidad, cuando sea adulta igualará los niveles de Estados Unidos", alerta Francisco Tinahones, jefe de Endocrinología del Hospital Clínico de Málaga.

El apoyo a la investigación sobre esta patología es uno de los pasos

adoptados por el Ministerio de Sanidad. De hecho, ha creado una plataforma para impulsar el estudio de la obesidad. El Servicio Andaluz de Salud (SAS) también apunta en esa línea y ha financiado el trabajo de López Siguero y Fernández García. El endocrinólogo del Materno ya avanza que harán otro estudio en niños de cero a tres años y que sería importante estudiar también variables que permitan establecer las poblaciones de riesgo de la obesidad.

El SAS ya trabaja en un plan andaluz para atajar esta patología. Su empeño se justifica por las cifras. Según datos de la Dirección General de Salud Pública, en la provincia hay unos 48.000 niños de entre con sobrepeso. Es más, uno de cada cinco crío nunca hace ejercicio. Para más detalle, las estadísticas precisan que el 7,8 de los niños malagueños son obesos y que el 11,7 por ciento está excedido en su peso.

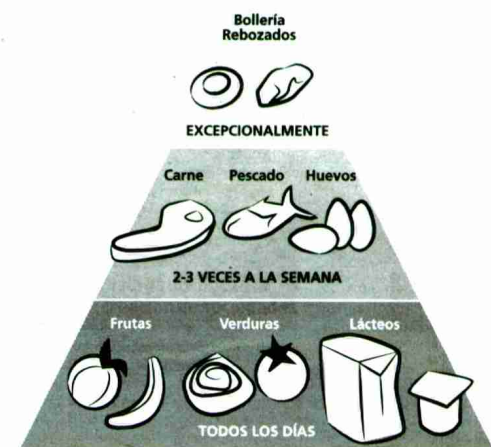
Estos números llevan a los especialistas a lanzar una advertencia rotunda: si los hábitos sociales no cambian —sedentarismo y exceso de nutrición— la obesidad infantil se duplicará en dos décadas. Los kilos de más no sólo serán detonante de patologías en la edad adulta —riesgos cardiovasculares, diabetes o hipertensión— sino que para los críos suponen complicaciones en el presente. Entre ellas, desviación de las rodillas por el peso, mayor propensión a trastornos respiratorios, rozaduras en la piel y problemas psicológicos. Porque los estereotipos sociales pesan y los críos gordos suelen ser menos aceptados, los que les ocasiona complejos y les lleva a ser más huidizos.



SEDENTARISMO. La falta de ejercicio físico es la principal causa del sobrepeso.

Pirámide de la alimentación infantil

Frecuencia recomendada por los expertos en nutrición para el consumo de los principales alimentos por parte de los niños



FUENTE: elaboración propia

GRÁFICO: Dpto. Infografía

CENTROS EDUCATIVOS

Revisar las calorías en comedores

Un frente que hay que vigilar es el de los comedores escolares. Los especialistas creen que en general la comida que sirven no es mala, aunque se puede mejorar reduciendo fritos, rebozados y precocinados. Pero van más lejos y plantean que debería revisarse

a la baja —el aporte calórico de sus menús—. "Las dietas están diseñadas para hacer quince años y ahora los niños se mueven menos que en aquella época", recuerda el jefe de Endocrinología del Hospital Clínico, Francisco Tinahones.

**PROPUESTA PARA QUE SE LEGISLE SOBRE ALIMENTOS**

Los especialistas plantean que así como las cajetillas advierten que el tabaco es perjudicial, los alimentos deben detallar sus calorías

REDUCIR LAS CALORÍAS EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Otra iniciativa es que se disminuya el aporte calórico de los menús en los colegios para compensar la falta de gasto energético



SERGIO CAMACHO

MÁS DATOS**La leche materna ayuda a no engordar**

El control del sobrepeso comienza desde la misma cuna. Diversos estudios médicos aseguran que la leche materna ayuda a no engordar y que los bebés que reciben esta comida están muy bien alimentados sin coger tantos kilos como aquellos que tienen una alimentación artificial. Y otra información que puede sonar paradójica, pero que está avalada por diversas investigaciones científicas: los niños que no desayunan tienden a tener más sobrepeso que aquellos que no lo perdonan. Y es que, por razones metabólicas, esta primera comida se quema con mayor facilidad que otras que se hacen a lo largo del día.

La diabetes se adelanta por los kilos de más

Hay un tipo de diabetes (tipo 2) que se presenta con la edad y los kilos. Pero si hasta ahora solía aparecer pasados los 40, los médicos están comenzando a ver esa patología en torno a los 25. En Estados Unidos, cerca del 10 por ciento de los adolescentes tienen esta enfermedad que se les anticipa por su exceso de peso. Los especialistas advierten que no si se controla la dieta y no se toman medidas contra la obesidad, España seguirá ese mismo camino. Esta diabetes del adulto a veces se controla con dieta y ejercicio a diferencia de la juvenil (tipo 1) en la que la administración de insulina es imprescindible porque el páncreas no la produce.

La diferencia entre obesidad y sobrepeso

No es lo mismo sobrepeso que obesidad. El primero es un exceso leve sobre los kilos ideales para la edad y la altura. La segunda es más grave porque supone que el margen se ha sobrepasado demasiado. Los médicos tienen una fórmula para diferenciarlos: el peso se divide por la altura elevada al cuadrado. Con los datos concretos de una persona, si el resultado es superior a 30 hablan de obesidad. Si se sitúa entre esa cifra y 25, entienden que hay sobrepeso. En todo caso, los médicos insisten en que las consecuencias son graves en ambas categorías y que no hay que bajar la guardia porque las dos crecen demasiado de prisa.