

UNA TENDENCIA PREOCUPANTE EN LA SALUD DE LOS NIÑOS

Obesos con chupete

|| España está en cabeza en sobrepeso infantil pese a los planes de fomento de la alimentación saludable

|| Los expertos aconsejan que se empiecen a trabajar los buenos hábitos con la comida desde la cuna

RAFA JULVE
epextremadura@elperiodico.com
BARCELONA

Ni las campañas de promoción de la alimentación saludable ni la erradicación de las máquinas de bollería industrial en los colegios ni el notable control de las dietas de los comedores escolares han logrado reducir los altos índices de obesidad y sobrepeso infantil en España, que sigue en los primeros puestos de Europa de esta preocupante clasificación junto con Grecia, Italia y Malta. Uno de cada tres niños españoles de 3 a 12 años sufre exceso de peso, indica en su último informe la Fundación Thao, una de las entidades más reconocidas en este tipo de estudios. El problema, además, se está empezando a gestar en edades muy tempranas, puesto que dos de cada 10 niños españoles de entre 3 y 5 años ya pesan más de lo que deberían.

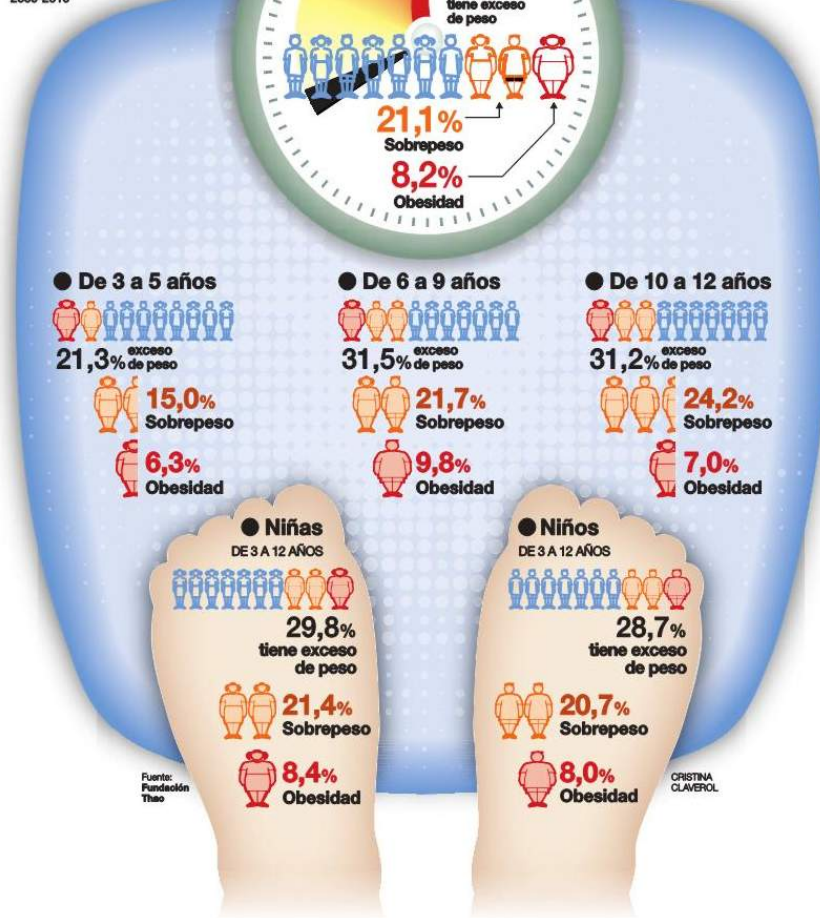
El psiquiatra Rafael Casas, director científico de la Fundación Thao, enumeró ayer en la presentación del estudio varias causas de esta situación, como la falta de ejercicio físico, la desaparición en muchos hogares de la dieta mediterránea y los desajustes horarios a la hora de sentarse a la mesa. Posteriormente, advirtió de que la obesidad debe empezar a combatirse desde la cuna, porque si los niños no empiezan a seguir hábitos saludables desde la más tierna infancia, el exceso de peso será cada vez mayor, y "cada vez será más difícil reducirlo".

Aunque el informe reconoce que "la sensibilidad ante la obesidad infantil ha crecido pero los cambios solo se consiguen a largo plazo", el presidente de la Fundación Thao, Henri García, aprovechó para reclamar más inversión a los gobiernos autonómicos y central "porque solo se habla y no se actúa". Después admitió que la tendencia negativa se está empezando a frenar, pero alinó esta "buena noticia" con un dato rotundo: "En España la obesidad ha crecido el 50% en 10 años".

"Para prevenir la obesidad infantil tenemos que actuar cuanto antes mejor", insistió a ren-

EL EXCESO DE PESO INFANTIL EN ESPAÑA

NIÑOS DE 3 A 12 AÑOS.
DATOS DEL PERIODO
2009-2010



Una epidemia mundial que está en auge y que ya afecta a 500 millones de adultos

►► Un estudio que hoy se publica hoy la revista especializada *The Lancet* concluye que en el mundo hay más de 500 millones de adultos que sufren obesidad, el doble que hace 30 años. El mismo informe indica que la cifra de mujeres con esta enfermedad es mayor a la de hombres.

►► La isla de Nauru (en la Polinesia francesa) es el país con mayor obesidad. EEUU y Kuwait lo son en la clasificación de obesidad en los países más ricos, mientras que Japón lidera el ranking de delgadez. En Europa, Francia es el país donde los adultos tienen el menor índice de sobrepeso.

glón seguido el doctor Rafael Casas, que explicó un nuevo programa impulsado por la entidad que se centra en la adquisición de hábitos saludables de alimentación en los más pequeños. Uno de los aspectos de este plan pretende enseñar a los padres que no pueden desistir a la primera cuando un niño prueba un nuevo sabor y hace muecas de desagrado. "Hay que lograr que prueben todo tipo de sabores y que no sean ellos quienes decidan lo que comen", aconsejó este experto. "También es muy importante

que vean en casa todo tipo de alimentos y que los padres actúen como modelo, comiendo fruta, verdura y legumbres", comentó.

QUE NO SEA UN CASTIGO // "Los pediatras dicen que a partir de los 11 meses los niños ya pueden comer casi lo mismo que los mayores", recordó Casas, quien rechazó la manida táctica de utilizar el alimento como recompensa o como castigo. También criticó los "horarios inestables" de algunos hogares (cada uno come a una hora) y, en esta línea, abundó en la necesidad de que los pequeños se alimenten en un "buen clima emocional" y duerman el tiempo aconsejable para su edad.

Estos dos últimos aspectos, afirmó el especialista, son muy importantes para combatir la obesidad infantil y el posterior exceso de peso en la edad adulta. Un enorme factor de riesgo en enfermedades crónicas como las dolencias cardiovasculares (la principal causa de muerte en todo el mundo) y la diabetes, "que se han transformado rápidamente en una epidemia mundial. La Organización Mundial de la Salud calcula que las muertes por esta enfermedad aumentarán un 50% en todo el mundo en los próximos 10 años".

LAS CIFRAS // 5.000 millones de euros al año es el coste directo que debe soportar la sanidad española por problemas relacionados con la obesidad y las dolencias que se derivan de ella, según los números que hizo públicos ayer la Fundación Thao a partir de varios informes y estudios oficiales. Esta cifra, que supone el 7% del coste médico total, se ha duplicado en ocho años.

Además, otros 10.000 millones de euros es el gasto indirecto derivado de la obesidad, según la Fundación Thao. Entre otros factores, la entidad calcula la cifra a partir de los efectos perjudiciales en la productividad y en el absentismo laboral. Un informe realizado por la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao, por ejemplo, indica que un obeso falta al trabajo 8,5 días al año, frente a los 3,7 días al año de un empleado con peso normal. ■