

# Niños obesos

El 45% de españoles de entre 6 y 9 años tiene sobrepeso • **Página 2**

# Obesidad precoz

## EL 45,2% DE NIÑOS DE 6 A 9 TIENE SOBREPESO

La cifra se estabiliza desde 2000, pero España sigue líder, junto a Italia y el Reino Unido

S. Marqués / M. P. Pujadas  
ADN

● El 45,2% de los niños españoles de 6 a 9 años tiene exceso de peso. De ellos, el 26,1% sufre sobrepeso y el 19,1%, obesidad. Son cifras preliminares del estudio *Aladino* (Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad), realizado sobre 8.000 menores de estas edades durante el curso 2010-2011 y presentado ayer.

Según la ministra de Sanidad, Leire Pajín, las cifras

**En Twitter**  
«Un 45% de niños tiene sobrepeso y casi un 20%, obesidad. Tenemos la mejor dieta del mundo. ¡Hay que tomar medidas!»  
@Creskworld

muestran una cierta "estabilización" comparadas con las del estudio *enKid*, de 2000, y teniendo en cuenta que estamos ante un problema de salud pública en todo Occidente.

Ciertamente, no hay cambios significativos en estos 10 años, y los niños siguen teniendo más problemas que las niñas (el 26,3% de ellos, frente al 25,9% de ellas tiene sobre peso, y el 22%, frente al 16,2%, obesidad). Sin embargo, mientras las cifras generales se mantienen, llama la atención que las niñas obesas hayan pasado del 9,8% al 14,8% en este tiempo.

Quizá el problema está en pensar "ya pegará el estirón" pero, como alertó Pajín ayer, el 60% de los niños con sobre peso será un adulto gordo, con los consiguientes problemas asociados (hipertensión arterial, diabetes...). O en confiar en una dieta mediterránea de la que fuimos precursores pero que hemos abandonado. No en vano, Italia y España son líderes en obesidad infantil, junto con el Reino Unido.

Para Santiago Gómez, experto en salud pública de la Fundación Thao: "La alimentación no lo es todo, y aunque es importante que los niños incorporen nuevos sabores desde pequeños y no romper su autorregulación de saciedad y



Los expertos recomiendan que los niños abandonen el sedentarismo y sean activos. CORDON PRESS

### Entre Mail

**"La crisis económica no está ayudando"**

**Lluís Serra**

PTE. COMITÉ CIENTÍFICO DE LA FUNDACIÓN DIETA MEDITERRÁNEA

● ● ¿Es el precio por dejar la dieta mediterránea?

Es uno de los motivos. Cuanto más nos alejamos, más aumenta la obesidad.

● ● ¿Los padres son los únicos culpables?

Tienen mucha responsabilidad. Pero también hay que atribuirlo al desconocimiento. Este fenómeno se está produciendo en los sectores más

desfavorecidos, donde la concienciación es deficiente.

● ● ¿Seguirá creciendo?

Está claro que la crisis económica no está ayudando.

● ● ¿La mala alimentación es exclusiva de los niños?

La gente mayor come muy bien. Yo defiendo que la dieta mediterránea, como elemento cultural, necesita de la transmisión y eso se ha perdido. Hay una generación que no sabe ir a comprar al mercado y no sabe cocinar.

### Las claves



**1 Sedentarismo.** La AESAN denuncia que el 46% de los españoles no hace deporte y un 47% anda menos de 30 minutos diarios, el mínimo recomendado.

**2 ADN.** La genética también juega su papel en el peso infantil. Cuando los dos padres son obesos, en un 80% de los casos el niño también lo es. Una cifra que se reduce al 50% con un solo progenitor obeso y a un niño 10% si ambos tienen un peso normal, según la profesora de Ciencias de la Farmacia y la Alimentación Ángela García.



**3 Comedor.** Hay una ligera prevalencia de sobre peso entre los niños que suelen comer en casa (47,6%), frente a los que lo hacen en el comedor escolar (43%).

hambre, tanto o más es fomentar la actividad física". Según *Aladino*, el 50,5% de los niños que pasa tres o más horas al día ante el televisor, la consola o el ordenador, tiene exceso de peso. "Es un conjunto de factores: la familia no cena juntos, o lo hace con la tele encendida, el niño se acuesta tarde por verla, descanza poco, no le da tiempo a desayunar, se lleva un bollo a clase...", relata Gómez.

Con 133 Kcal al día más que hace unas décadas, "los niños de hoy ingieren un exceso de energía, pero no la gastan. Si aumentara el ejercicio físico en la misma proporción, no habría ese problema", concluye Ángela García, profesora de Ciencias Farmacéuticas y de la Alimentación de la Universidad San Pablo CEU.

adn.es

● MÁS INFORMACIÓN  
DE LA NOTICIA EN LA WEB

### El apunte

#### No picar entre horas, la clave de toda dieta

● Primer voto para mantener la línea: evitar comer entre horas. Un reciente estudio de la Universidad de Carolina del Norte (EE UU), señala que el consumo diario de calorías promedio en el país ha crecido en parte por la tendencia al picoteo. Así, en los últimos 30 años se ha triplicado la ingesta de calorías, llegando a las 2.374.

**4 Formación.** El nivel formativo y el poder adquisitivo de los progenitores incide en los datos. Así, el 47,6% de hijos de padres con estudios primarios presenta sobre peso u obesidad, frente al 41,2% de padres universitarios. Además, el 50,1% de los casos se da en hogares con ingresos de 1.500 euros o menos y el 39,5% en aquellos de más de 2.500 euros.