

El Infantil recibe cada semana cuatro nuevos casos de niños que ya son obesos

Especialistas de este hospital y de los centros de salud del entorno han creado un grupo de trabajo para consensuar un protocolo de actuación y luchar contra esta «epidemia»

ZARAGOZA. Mucha bollería industrial, demasiada tele y poco parque. El resultado de esta ecuación (que a menudo incorpora otros muchos malos hábitos) está abarrotando algunas consultas del Hospital Infantil. La Unidad de Endocrinología Pediátrica y del Adolescente recibe cada semana cuatro nuevos casos de niños obesos. Estos chavales superan con creces los índices de sobrepeso y, además, no suelen responder bien al tratamiento que se les pone.

En el caso de los niños, el peso -adecuado o no- se calcula de acuerdo con el percentil, que determina la proporcionalidad del niño con respecto a la media de los de su edad. Por ejemplo, si un pequeño está en el percentil 25, esto significa que, de cada 100 chicos de su edad, 75 pesan más que él y 24 están por debajo de sus kilos. En concreto, los casos nuevos que están pasando por el Infantil superan el percentil 97. Esto supone que están tratando a chavales de, por ejemplo, 13 años, que pesan más de 100 kilos.

«El dato es muy preocupante, sobre todo porque los tratamientos tienen un éxito muy bajo y muchos de estos niños serán adultos con infinidad de problemas», explica el doctor José Ignacio Labarta, jefe de la sección de Consultas del servicio de Pediatría del Infantil. De hecho, más de la mitad de los niños de 7 años con obesidad arrastrarán el problema en su vida adulta. El mismo estudio revela que el 96% de los que siguen con exceso de kilos a los 16 años mantendrán la obesidad siempre.

Grupo de trabajo

Para abordar este tema y otros muchos, algunos de estos profesionales han celebrado una sesión clínica sobre el incremento de casos en niños y adolescentes, sus causas y las consecuencias. «El 7% del gasto sanitario es consumido por adultos que tienen obesidad -explica José María Arnal, pediatra del centro de salud del Actur y uno de los participantes en la sesión-. Y esto sin contar con las repercusiones sobre su esperanza de vida o la calidad de su salud», añade.

Las estadísticas nacionales apuntan a que un 15% de los chavales tienen obesidad y otro 26%

COMER MEJOR



LEGUMBRES

Actualmente. Las legumbres están muy denostadas y su consumo es escaso.

Recomendación. Hay que estimular su consumo, ya que son ricas en fibra y proteínas vegetales.



FRUTA

Actualmente. Se abusa mucho de los zumos industriales.

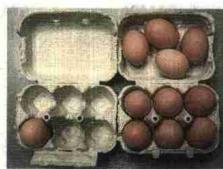
Recomendación. Los niños deben tomar fruta de temporada y comer piezas enteras.



PESCADO

Actualmente. Su consumo es escaso o, en el caso de los niños, se abusa de los rebozados congelados.

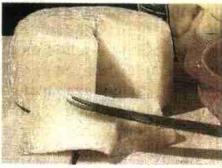
Recomendación. Hay que tomar más y no olvidar el pescado azul: sardina, caballa, boquerones...



HUEVOS

Actualmente. Se toman en tortillas pero también mucho en salsas, flanes o natillas industriales.

Recomendación. Es un gran alimento, aunque no se aconseja pasar de cinco a la semana.



LÁCTEOS

Actualmente. Se abusa mucho de ellos, sobre todo de derivados como quesitos o postres con muchos azúcares añadidos.

Recomendación. Los niños deben tomar leche, yogur de vez en cuando y queso.



CARNE

Actualmente. Se come a diario y se abusa de los embutidos, salchichas, hamburguesas...

Recomendación. No es necesario comer a diario. Debe alternarse vacuno, pollo, cerdo, conejo...

EN LOS COLEGIOS

EL MENÚ ESCOLAR HA MEJORADO

Hay muchas situaciones que hacen que un niño llegue a ser obeso, y frenar este epidemia silenciosa es una batalla que deben librarn las familias y los colegios. No obstante, los pediatras de los centros de salud han observado que en los últimos tiempos la calidad de los menús escolares ha mejorado, y se intenta incorporar la fruta o el pescado con normalidad. Además, medidas como las que limitan la instalación de máquinas de comida basura en colegios son muy positivas.

No obstante, los profesionales aseguran que aún se pueden hacer muchas cosas. Por ejemplo, en algunos países del norte de Europa hay un impuesto que recada sobre la comida grasa. Después de todo, parte del gasto sanitario se va en problemas como la obesidad.

El pediatra José Galve, del centro de salud de Torrero La Paz, valora los avances; aunque cree que el papel de la familia es decisivo. «A veces, un niño ha comido muy sano en el colegio, pero cuando sus padres lo van a recoger le dan bollería o chucherías. Así que de poco sirve el esfuerzo que se está haciendo en ese centro en concreto», opina.

L.C.

sobrepeso (están entre el percentil 90 y el 97), lo que en Aragón se materializaría en unos 50.000 casos.

Para intentar al menos prevenir que esta epidemia silenciosa siga creciendo, los especialistas de Endocrinología Infantil del Servet y los pediatras de los centros de salud que les derivan pacientes han creado un grupo de trabajo. El objetivo es diseñar un protocolo de actuación consensuado, que defina bien todos los tipos de situaciones y que haga especial hincapié en la prevención.

«El 90% de los casos que recibimos tienen detrás una causa muy clara: los malos hábitos. Menos del 5% de ellos se deben a un problema hormonal o que no esté relacionado con el estilo de vida», reconoce Marta Ferrer, especialista de Pediatría de la Unidad de Endocrinología Infantil y Adolescente.

Hay algunos factores comunes. Por ejemplo, en algunos casos, los niños de familias desestructuradas o muy humildes desarrollan el problema. Por una parte, la comida basura es más barata que los productos frescos. «Además, en el caso de los inmigrantes, muchos abusan de los productos de nuestra sociedad, como bebidas azucaradas u otros, sin conocer bien la letra pequeña», explican.

Por otra parte, otros niños pagan la ansiedad con la nevera o acusan la ausencia de adultos en casa que pongan freno a sus visitas al refrigerador o la despensa. Además, el sedentarismo que se ha impuesto en muchas familias no ayuda. «A comer y cuidarse se aprende. Una familia que no tiene el hábito de salir a pasear o que no es activa, difícilmente lo transmitirá a sus hijos», añaden.

Algunos de estos chavales tienen ya resistencia a la insulina, y serán propensos a desarrollar diabetes tipo II o enfermedades circulatorias.

Todo esto pasará factura en los próximos años. Los expertos advierten de que, posiblemente, nuestros hijos serán la primera generación que viva menos que sus padres. Un estudio sobre 8.000 personas en Estados Unidos calculó cómo la esperanza de vida iba íntimamente ligada a los niveles de sobrepeso. De hecho, muchos de los fallecidos de muerte prematura (antes de los 55 años) de aquel estudio habían padecido obesidad de niños.

LARA COTERA