



123RF

El consumo excesivo de grasas saturadas es un hábito que se debe evitar.

Un problema muy gordo

LA OBESIDAD INFANTIL EN ESPAÑA YA AFECTA A UN 19% DE LOS NIÑOS, PORCENTAJE MAYOR QUE EN ESTADOS UNIDOS

Los últimos datos alarmantes sanitarios salieron al publicarse un estudio en el que se señalaba que España tenía mayor índice de obesidad infantil que Estados Unidos, que durante años ha tenido el dudoso honor de ostentar el primer puesto de este polémico ranking. El trabajo, que está enca-

abe
unos
me-
ses
todas las

bezado por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Po-

PUEDERIVAR EN PROBLEMAS CRÓNICOS

litécnica de Madrid y avalado por el ministerio que en su día dirigía **Cristina Garmendia**, reflejó que el 19% de

los niños españoles (tomando las edades comprendidas entre los 3 y los 12 años) padece esta enfermedad, frente al 16% de la población infantil estadounidense.

En cuanto al sexo, existe una diferencia significativa entre el género masculino, con un 22%, y el femenino, que cuenta con un 16,2% de niñas con obesidad.

La distinción socioeconómica también se ha tenido en cuenta en el aná-



Salud

lisis. El estudio *Aladino 2010-2011* del Ministerio de Sanidad asegura que la población con menor nivel adquisitivo y de educación tiene mayor probabilidad de verse afectada por el sobrepeso infantil. Y no sólo sucede en España, sino que el patrón se repite en todo el continente europeo. La explicación de este hecho radica en que la denominada comida basura es menos costosa que otros productos que pueden componer una dieta más favorable para la salud.

El ambiente y el entorno de vida familiar también influyen de manera importante. Por ejemplo, si los progenitores padecen esta enfermedad, la probabilidad de que el niño la sufra también es cuatro veces mayor que si no la tienen.

CONSECUENCIAS

Las consecuencias de esta afección van más

allá de lo que pueda parecer, ya que en muchas ocasiones el sobrepeso no se concibe como una enfermedad y sólo se le

cada 15 kilos de más aumenta el riesgo de muerte temprana un 30%.

Según un estudio de la OMS del año 2009, los

manales a hacer deporte o ejercicio físico.

En este sentido, se calcula que los niños que realizan ejercicios regularmente pueden llegar a quemar hasta un 30% más de calorías que los que no realizan ningún tipo de actividad, que son uno de cada cuatro niños, según datos de la Asociación Española de Pediatría.

En cuanto a la alimentación, se deben evitar consumir frecuentemente productos con grasas saturadas (como los alimentos de bolle-



ES LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE EVITABLE

ría industrial) y optar por hidratos de carbono, verdura y fruta, componentes básicos de nuestra dieta mediterránea.

Por otra parte, también aumenta el índice de comorbilidad, es decir, que desencadena la aparición de nuevas enfermedades, principalmente cardiopatías, hipertensión, altos niveles de colesterol o diabetes, problemas que se agravan al llegar a la edad adulta. Pero no sólo se limita a los trastornos físicos, ya que especialmente la población infantil puede sufrir daños psicológicos tales como la baja autoestima o exclusión social e incluso en algunos casos puede llevar a la depresión.

EL APUNTE

2030

En este año se prevé que España alcance el 35% de obesidad entre adultos.

24%

de la población considera que el sobrepeso es el principal problema de salud.

presta atención por motivos estéticos.

Sin embargo, también debemos tener en cuenta que las consecuencias para la salud pueden llegar a ser muy nocivas y pueden derivar en problemas crónicos, como la diabetes. De hecho, la obesidad constituye la segunda causa de muerte evitable en el mundo, después del tabaco. Las personas obesas ven reducida notablemente su esperanza de vida; pueden llegar a fallecer entre ocho y 10 años antes que las que tienen un peso normal. Además,

riesgos se incrementan al combinar una dieta inadecuada con un bajo nivel de actividad física.

Y es que el sedentarismo, muy frecuente en las sociedades occidentales, está fuertemente arraigado entre los más jóvenes y constituye una de las principales causas que propician el aumento del índice de obesidad. Hoy en día pasan un promedio de tres a cinco horas diarias frente a la televisión, el ordenador o la videoconsola y, en muchos casos, apenas dedican entre dos y cuatro horas se-



Salud

GUERRA AL BOLLO

Dado los alarmantes datos recientemente publicados, las Administraciones Públicas deben comenzar a tomar medidas para evitar esta enfermedad entre los más pequeños y para tratar de reducir en el futuro el número de casos de obesidad. Porque un niño con sobrepeso tiene un alto porcentaje de probabilidades de sufrirlo también durante su edad adulta.

Hasta el momento, las políticas llevadas a cabo por los Gobiernos para combatir esta enfermedad parecen insuficientes. Una de las medidas iniciales se ha centrado en controlar la alimentación en los centros educativos.

Así, se ha acordado eliminar los bollos y los refrescos de las máquinas expendedoras y cafeterías escolares para dificultar que los niños consuman alimentos con demasiadas grasas y azúcares.

GASTO SANITARIO

Sin un conjunto de medidas completo y eficiente, dedicado tanto a la población infantil como adulta, los expertos auguran que dos de cada tres personas pueden llegar a padecer obesidad en los próximos años.

Además, según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), que reúne a los países desarrollados, la obesidad es una enfermedad que resulta bastante cara al sistema sanitario.

Se calcula que los gastos de atención médica para personas obesas son, al menos, un 25% mayores que para gente que tiene un peso normal.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) esti-

REDUCE LA ESPERANZA DE VIDA EN 10 AÑOS

ma que hasta un total de 5.000 millones de euros constituyen el gasto sanitario anual destinado a luchar contra la obesidad en nuestro país. Una cantidad que está en aumento constante y que cada vez se aproxima más al gasto destinado a combatir el tabaquismo.

Esta situación, que según los análisis de la OCDE no ha cesado de aumentar desde comienzo de la década de los ochenta, no parece que vaya a cambiar de momento. Y no sólo eso; también se señala que, si se mantiene esta tendencia, que es lo más seguro, es muy posible que de aquí a un futuro cercano de unos 10 años la proporción de adultos con sobrepeso (muchos de ellos niños con la enfermedad no tratada adecuadamente) aumentará, como mínimo, en un 10% de media en todos los países que forman parte del mundo industrializado.

ELENA MUÑOZ