



Imágenes que creíamos ajenas a nuestro país son cada vez más frecuentes, incluso entre bebés. Les espera un futuro de obesidad que causará estragos en su salud.

EFE

Por Verónica Gayá

La causa fundamental del sobrepeso (26% de los niños) y la obesidad infantiles es el desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto calórico, y el problema en España llega por ambos lados, los niños ingieren demasiadas calorías y hacen poco ejercicio. El entorno social está haciendo habituarse a los niños a las dietas hipercalóricas, basadas en una ingesta inadecuada de verduras, frutas y legumbres y un exceso de azúcares y grasas saturadas. Los padres, responsables de esta situación, suplen las meriendas equilibradas de fruta y bocadillos por bollería industrial y chucherías. Además, los juegos sedentarios del tipo videoconsolas, juegos por internet y el excesivo tiempo dedicado a la televisión ha sustituido a otros hábitos mucho más saludables como montar en bicicleta, jugar al fútbol o pasar la tarde en un parque. La obesidad se ha triplicado en los últimos treinta años convirtiéndose así en una de las enfermedades más usuales de este siglo, teniendo sin embargo un tratamiento, en la mayoría de los casos, realmente sen-

La causa: malos hábitos alimenticios y mucho sedentarismo

LOS MÁS GORDOS

España arrebató este triste récord a Estados Unidos: los niños españoles ya son los más gordos, así lo afirmaba el pasado mes el equipo de investigación del Hospital Universitario La Paz en el Congreso Internacional de Programas de Nutrición y Actividad Física para el Tratamiento de la Obesidad (Pronaf). La obesidad infantil ronda ya el 19%, su crecimiento es realmente preocupante y tiene en alerta a todas las asociaciones de pediatría españolas. La Organización Mundial de la Salud considera a esta enfermedad uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI.

cillo: una dieta saludable combinada con algo de ejercicio. Esta epidemia tiene una estrecha relación con el brutal número de horas que los niños españoles ven la televisión, que ya supera las dos horas y media diarias (frente a las casi cuatro horas de media de los adultos), una cifra con la que parece que

los españoles volvemos a intentar ser los primeros, ya que en Europa sólo nos superan italianos.

La obesidad en los niños conlleva problemas tanto físicos como psicológicos, ya que incide negativamente en su adaptación social; diversos estudios demuestran que los niños

obesos tienen baja autoestima, sensación de inferioridad y rechazo y ansiedad; muchas veces estos sentimientos les conducen a la depresión; físicamente la obesidad tiene consecuencias como la diabetes tipo II, hipertensión, colesterol, trastornos hepáticos, apneas de sueño y problemas ortopédicos especialmente en las articulaciones. Además la obesidad infantil en la gran mayoría de los casos continúa en la edad adulta (el 80% de los adolescentes que sufren obesidad continuará con este problema cuando sean adultos) lo que a su vez genera un acortamiento de la esperanza de vida así como una deficitaria calidad de vida. Una enfermedad de la que han de ser conscientes los padres, y asumir su responsabilidad, enseñar a sus hijos a tener un estilo de vida saludable y saber la enorme importancia que tiene el dar ejemplo con sus propios actos. Los padres obesos no sólo padecen la enfermedad sino que por el mero hecho de serlo aumentan de manera extraordinaria los porcentajes de serlo a sus hijos. Cuando los progenitores son obesos, los riesgos de

La obesidad en niños también comporta problemas psicológicos por su impacto en su adaptación social

que el niño también sea obeso alcanzan hasta un 80 por ciento, cuando es sólo uno de los progenitores quien padece la obesidad el riesgo se reduce a la mitad, al 40 por ciento, y si ninguno de los progenitores padece este problema los riesgos se sitúan en torno al 8 por ciento.

Angel Villaseñor, profesor del Máster Universitario sobre Trastornos del Comportamiento Alimentario y Obesidad de la Universidad Europea de Madrid y psicólogo del Hospital Niño Jesús de Madrid apunta que estos trastornos alimenticios aparecen a edades cada vez más tempranas, “los especialistas ya estamos viendo incluso casos de niños (...) a partir de 6 años, con problemas alimentarios como el rechazo a la comida por causas emocionales o el rechazo absoluto a comer, el síndrome de alimentación selectiva, fobias a tragar o incluso anorexias

AL DÍA



La capital alavesa, ejemplo de sostenibilidad.

Vitoria es verde

Este es el año de Vitoria, durante todo el 2012 la capital alavesa sostendrá la capitalidad europea de la ecología, galardón antes otorgado a Estocolmo y Hamburgo. Vitoria ha hecho un esfuerzo para ofrecer a sus ciudadanos una mejora en su calidad de vida, un esfuerzo público al que también se han sumado diferentes empresas privadas que hoy hacen gala de conciencia ecológica. Este premio, no dinerario, sino otorgado en réditos turísticos, es el fruto de 30 años de políticas de desarrollo sostenible con las que demuestran a Europa que el compromiso con el medio ambiente no está reñido con el crecimiento económico.

La semana pasada Javier Maroto, alcalde de Vitoria, inauguraba el recién restaurado Palacio de Zulueta como sede de la Green Capital y en el acto señalaba que este 2012 la ciudad es una oportunidad para generar empleo y crecimiento económico. El acto fue al mismo tiempo escenario de la firma del Ayuntamiento con el consorcio Hiriko, que promueve el coche eléctrico. Entre los diferentes planes de Vitoria, el alcalde ha aprovechado para destacar: el Plan de Protección del Anillo Verde, el Plan de Prevención de Inundaciones, el Plan de Movilidad, el de Residuos Cero y el de Rehabilitación Urbana.

nerviosas”. “También se está produciendo un aumento de los casos de niños de no más de 12 años que intentan eliminar toda la comida que ingieren y todo el peso que ganan mediante la actividad física de manera compulsiva”. “Su obsesión es eliminar con ejercicio físico todo lo que han comido y para ello pueden correr, subir escaleras, estar en movimiento continuamente o ir al gimnasio y practicar tres deportes a la vez”. Estos problemas están adquiriendo tal dimensión que ya existe una unidad específica para esta enfermedad, la unidad de trastornos alimenticios, con lo que se consigue que cada caso sea visto por varios especialistas, desde el psicólogo al nutricionista. Y es que estos trastornos suelen continuar en la adolescencia conllevando serios problemas cada vez más difíciles de curar. Esta unidad no se limita a configurar menús o dietas, sino que detecta en estos malos hábitos un componente psicológico que trata de corregir. No confían en las dietas de manera aislada puesto que éstas no abarcan la totalidad del problema, no tienen en cuenta el origen del mismo, las variantes psicológicas; confían en la aplicación de las más novedosas investigaciones y los últimos avances científicos en la alimentación y en el tratamiento de trastornos asociados.

Esta forma de entender el problema choca brutalmente con la noticia de este mes del famoso Pierre Dunkan, autor de “La Dieta Dunkan”, con más de 8 millones de libros vendidos, en la que insta al gobierno francés a introducir a los adolescentes obesos y con sobrepeso en un programa en el que adelgazar suba la nota académica. Los nutricionistas con el grito en el cielo enlazan esta dieta milagro con daños muy severos en la salud y reiteran la importancia de realizar dietas controladas y variadas junto con un ritmo de vida saludable.

La sanidad española ya está combatiendo esta epidemia, trata de luchar contra un 38,7% de casos de sobrepeso en la población adulta y una obesidad en el 14,5% de la población, España se está haciendo sedentaria ya que sólo un 43% de su población realiza actividad física de forma regular. Actualmente, el exceso de peso supone un 8% del gasto total sanitario, un dato que, al igual que las estadísticas de la enfermedad, se prevé irá en aumento. ●