La obesidad infantil, un problema nada menor

El 40 por ciento de los niños malagueños sufren exceso de peso debido a una mala alimentación y a la falta de ejercicio físico

ÁNGEL ESCALERA | MÁLAGA
@angelescalera60

17 julio 2016
00:48

El exceso de kilos en los niños españoles es un serio problema de salud pública. Las cifras ponen de manifiesto que la obesidad infantil se ha triplicado en las dos últimas décadas. En el caso de la provincia de Málaga, en torno al 40 por ciento de los menores tienen lo que se conoce como sobrecarga ponderal, es decir, sufren sobrepeso u obesidad, lo que hace que estén por encima del peso que les correspondería, dijo a este periódico el endocrinólogo pediátrico Juan Pedro López Siguero, que desarrolla su trabajo en el Hospital Materno Infantil. Este experto indicó que Andalucía y Canarias están a la cabeza de España en cuanto al número de pequeños con obesidad, que en el caso de Málaga oscila entre el 10-12 por ciento, mientras que el sobrepeso va del 25 al 30 por ciento.

Esta epidemia preocupa a los expertos, puesto que tener kilos de más en la infancia eleva el riesgo de sufrir en la edad adulta enfermedades como la diabetes tipo 2, el colesterol alto, la hipertensión, la grasa en el hígado, el infarto agudo de miocardio y los problemas en el aparato locomotor, entre otras patologías. Dos son las causas que elevan el número de menores obesos o con sobrepeso. Por un lado, una mala alimentación, con el predominio de la llamada comida rápida o basura y, por otro, el sedentarismo, es decir, la falta de ejercicio físico. Para contrarrestar esos factores, los médicos apuestan por la dieta mediterránea, que es rica en verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva, pescado azul, frutas y cereales, y por incrementar la práctica del deporte entre los niños, puesto que a través del ejercicio físico queman calorías y eliminan la grasa sobrante.

«En España, desde tiempos ancestrales, hay una creencia que equipara el exceso de peso con estar más sanos. Esa idea hay que desterrarla, porque no es cierta», manifestó a SUR el presidente del comité científico de la Sociedad Española de Pediatría, Antonio Jurado. Este pediatra destacó que la frase que dice 'dame gordura que te daré hermosura' no se corresponde con la realidad. «Los pediatras hemos pasado de ver a niños malnutridos por defecto a atenderlos malnutridos por exceso», explicó el doctor Jurado.

Casi el 40 por ciento de los niños pequeños, a los nueve años, presentan sobrepeso u obesidad, mientras que el 40 por ciento de las niñas están también en esa situación, señaló el doctor López Siguero. La diferencia es que las chicas, a partir de los 15 años, tienden a bajar de peso, porque empiezan a preocuparse por su imagen y comienzan a adelgazar, circunstancia que no se da tanto en los chicos. De ese modo, en contraposición con las féminas, la mayoría de los varones no bajan kilos al entrar en la adolescencia, lo que implica que sigan engordando y no regulen su peso, señaló el endocrinólogo pediátrico.

Cambios sociales

«Los niños comen muy rápidamente y a veces no lo hacen con la familia, si a eso le unimos que cada vez sus juegos son más sedentarios, nos encontramos con que están abocados al sobrepeso o la obesidad», precisó López Siguero. A su juicio, ha habido cambios sociales que han influido en el incremento de la obesidad infantil. Ese argumento es compartido por Antonio Jurado. Ambos expertos reseñaron que la falta de ejercicio físico, el predominio de los alimentos precocinados y un ocio cada vez más sedentario son pilares que fortalecen el exceso de kilos en la infancia. Esa lacra se ha extendido por todo el mundo occidental e, incluso, se está dando ya en China, India y África, puso de relieve Juan Pablo López Siguero.

Tanto pediatras como endocrinólogos defienden que se adopten medidas que combatan la obesidad y el sobrepeso y eviten en el futuro que los niños sean carne de cañón para enfermedades de distinto tipo y sufran aislamiento y trastornos psicológicos. Un dato que corrobora ese hecho es que la obesidad mórbida o extrema es cada vez más frecuente entre los jóvenes de más de 18 años. «El ocio sedentario es peligroso. Los niños pasan demasiadas horas delante de las videoconsolas, la tableta y el ordenador», recalcó López Siguero.

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para optimizar tu navegación, adaptarse a tus preferencias y realizar labores analíticas. Al continuar navegando aceptas nuestra Política de Cookies. ACEPTAR

En ese sentido, el pediatra Antonio Jurado hizo hincapié en que hay que estar menos tiempo con «el amigo ordenador o la amiga tableta» y practicar más ejercicio físico a través del juego. «Los niños deben correr, jugar, saltar... Esa es su principal asignatura. No sólo con la gimnasia en los colegios se resuelve el sedentarismo, es bueno que los menores jueguen practicando deporte», afirmó el presidente del comité científico de la Sociedad Española de Pediatría.

Este experto se refirió a la crisis económica que ha padecido España en los últimos años como un elemento que ha propiciado que muchas familias sin recursos hayan recurrido a alimentos baratos y malos desde un punto de vista nutritivo. «Abusar de productos de baja calidad repercute en la obesidad y el sobrepeso», significó el doctor Jurado, que puso como ejemplo que no pasa nada si se come una hamburguesa de forma esporádica, pero que es contraproducente si se toma todos los días. «No es aconsejable darles a los menores comida rápida ni alimentos ricos en grasas saturadas y en azúcares no deseados. También se deben dejar a un lado las bebidas azucaradas», señaló el presidente del comité científico la Sociedad Española de Pediatría.

Hacer más deporte

Para el endocrinólogo pediátrico López Siguero sería conveniente que en los centros escolares se tomase más en serio la educación física y que los alumnos practicasen más deporte como forma de combatir el sobrepeso y la obesidad. Este especialista especificó que en el norte de España la obesidad es más baja (20 por ciento) que en sur, entre otros motivos porque el nivel de vida es más alto y la gente está más preocupada por su aspecto físico. Ese mejor estatus económico favorece que los padres puedan pagarles a sus hijos actividades extraescolares, circunstancia que les permite hacer más ejercicio físico. «Cuidarse cuesta dinero», expresó López Siguero.

El hecho de que Andalucía esté a la cabeza de España en cuanto al número de menores con sobrepeso y obesidad se explica por distintos factores. En primer lugar, hay un deficiente seguimiento de la dieta mediterránea (que es la más saludable). El no tomar un tipo de alimentación tan recomendable para el organismo se relaciona con la ausencia de tiempo para cocinar comidas como los potajes de lentejas, alubias o garbanzos. En cambio, se consumen muchos productos precocinados y se abusa de la comida rápida. «El porcentaje de niños que reciben la dieta mediterránea es muy bajo. Los colegios y los padres tienen que implicarse más para que los menores lleven una alimentación más saludable», expuso el director de la unidad intercentros de endocrinología y nutrición de los hospitales Regional Carlos Haya y Clínico, Francisco Tinahones, que es presidente de la Sociedad Española de Obesidad.

Para este endocrinólogo es sustancial que las autoridades pongan en marcha campañas para concienciar del riesgo de la obesidad, similares a las que en su momento se impulsaron contra el tabaco y que lograron una reducción del número de fumadores. «Con esas campañas se consiguió que los niños les dijesen a sus padres que no fumaran. Ahora hay que marcarse la meta de disminuir la obesidad infantil. Para ello, es fundamental la implicación de los colegios para que, a través de ellos, los menores cuando estén en sus casas les pidan a sus padres que les den de comer lentejas, por ejemplo», declaró el doctor Tinahones.

Escudo protector

El segundo apartado que está detrás de que los niños andaluces sufran un exceso de peso es que practican menos ejercicio físico que en otras comunidades autónomas. Por eso, tanto pediatras como endocrinólogos recomiendan que el deporte tenga una mayor presencia en los colegios y que se fomente esa actividad como escudo protector contra la obesidad. Los niños deberían realizar al menos una hora de ejercicio físico al día, dijo el doctor Jurado. Para ello, nada más sencillo que correr, pasear el perro –en caso de tenerlo– o montar en bicicleta, por poner algunos ejemplo beneficiosos para enfrentarse al sedentarismo. Si hace cuatro o cinco décadas los chicos pasaban gran parte de su tiempo libre jugando en calles y plazas, hoy en día eso es algo testimonial. La falta de seguridad de la vía pública y la ausencia de espacios sin coches imposibilita ese tipo de actividades al aire libre.

De todas formas, hay infinidad de maneras de mover el cuerpo. Algo tan simple como colaborar en las tareas domésticas favorece el ejercicio y la disminución de grasa, destacó el presidente del comité científico de la Asociación Española de Pediatría. Para el doctor Jurado, todo lo que sea estar mucho tiempo sentado propicia engordar. Por contra, el deporte es una fuente de salud y ayuda a quemar las calorías. Así pues, se aconseja que los menores practiquen de tres a cinco días a la semana fútbol, natación, patinaje, carreras, baloncesto, etcétera, durante al menos veinte minutos.

El tercer elemento que hay que analizar es el cultural. Está comprobado que a mayor nivel de estudios, menor sobrepeso y obesidad. A estos tres factores hay que añadir un cuarto: el económico. La falta de dinero para comprar productos alimenticios de calidad supone que las familias consuman otros más baratos y asequibles como pizzas, hamburguesas, perritos

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para optimizar tu navegación, adaptarse a tus preferencias y realizar labores analíticas. Al continuar navegando aceptas nuestra Política de Cookies. ACEPTAR

calientes, patatas fritas y bollería industrial. Dicho hecho implica que se reduzca la ingesta de alimentos saludables, que cuestan más caros, con el consiguiente perjuicio para los niños, que al tomar mucha comida rápida o basura incrementan su peso, alertaron los expertos.

© Diario SUR Digital, S. L.

ISSN 2173-0261. Registro Mercantil de Málaga, Tomo 1626, Libro 539, Folio 13, Sección 8, Hoja 19333, Inscripción 1ª C.I.F.: B48583579 Domicilio social en Málaga, Av. Dr. Marañón, 48 Correo electrónico de contacto surdigital@diariosur.es

Copyright © DIARIO SUR DIGITAL, S.L. - Málaga. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio SUR, El periódico de Málaga y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para optimizar tu navegación, adaptarse a tus preferencias y realizar labores analíticas. Al continuar navegando aceptas nuestra Política de Cookies. ACEPTAR