

4 de marzo, Día Mundial de Obesidad

El 18% de los menores valencianos padecen obesidad

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) presenta los resultados definitivos del Proyecto ENPIV, un estudio realizado con el apoyo del centro de innovación Las Naves con el que ha trazado un mapa de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en distintos barrios de la ciudad para conocer los condicionantes socioeconómicos y sus causas
- El análisis demuestra que 1 de cada 4 niños valencianos tiene una dieta de muy baja calidad y que este hecho está directamente relacionado con la falta de recursos económicos en los hogares
- El 33% de los hogares con menores con obesidad o sobrepeso tienen rentas inferiores a 18.000 euros anuales. Esta situación económica les impide llevar una dieta saludable, por la incertidumbre sobre si podrán obtener alimentos o porque se han quedado sin alimentos en algún momento
- Además, el 86% de los menores valencianos no sigue una alimentación basada en la dieta mediterránea, lo que supone mayor riesgo de sufrir una malnutrición por exceso de peso
- Casi el 40% del alumnado encuestado no realiza ningún ejercicio físico a lo largo de la semana debido a que las familias de bajos ingresos no pueden costear actividades deportivas para sus hijos e hijas

València, 01 de marzo de 2024- La obesidad y el sobrepeso infantil siguen siendo uno de los principales problemas a los que se enfrenta la sociedad civil y las administraciones públicas de la Comunidad Valenciana. De hecho, se posiciona como la primera autonomía con mayor índice de obesidad entre los niños y niñas. Ante esta situación, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) con el apoyo del centro de innovación Las Naves del Ayuntamiento de València, presenta los resultados definitivos del proyecto de Evaluación Nutricional de la Población Infantil de Valencia (ENPIV) que demuestran que la incidencia de obesidad infantil en la Comunitat alcanza un 18% de la población de entre 5 y 14 años.

Este proyecto fue uno de los proyectos subvencionados por el servicio de Innovación del Ayuntamiento de València y será presentado el próximo 26 de abril en el centro de innovación Las Naves.

Y es que, como recuerdan desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas en el Día Mundial contra la Obesidad, esta es en sí misma una enfermedad y causa directa de otras patologías como la hipertensión, cardiopatías, diabetes, problemas osteomusculares e incluso ciertas discapacidades.

Este análisis, que ha estudiado a 700 niños y niñas de entre 5 y 14 años, es el primer estudio que han trazado los profesionales de la nutrición para elaborar un mapa de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en distintos barrios de la ciudad para conocer así los condicionantes socioeconómicos y sus causas, para poder diseñar soluciones a medida. “Durante los más de tres años en los que se ha desarrollado esta investigación, hemos podido concluir que los niveles de obesidad y sobrepeso en la ciudad de Valencia tienen causas y condicionantes, y de su análisis sabemos que los servicios sanitarios deben adaptarse para ser más equitativos y evitar que la situación se agrave”, explica el presidente del CODiNuCoVa, Luis Cabañas.

Tal y como refleja el estudio ENPIV, una de las principales causas de la obesidad infantil es la situación socioeconómica de los hogares en los que viven. “Los datos demuestran que 1 de cada 4 niños y niñas valencianos tiene una dieta de muy baja calidad y que este hecho está directamente relacionado con la falta de recursos económicos en los hogares”, indica Luis Cabañas. El 33% de los hogares con menores con obesidad o sobrepeso tienen rentas inferiores a 18.000 euros anuales. “Esto lleva a las familias a encontrarse en una situación de inseguridad alimentaria, es decir, a la reducción de la cantidad y calidad de los alimentos que tienen, ya sea porque no pueden comprarlos o por la incertidumbre sobre si podrán obtenerlos. Como dato, el 43% de las familias encuestadas nos indicaban que habían estado preocupados en casa porque no tenían dinero para comprar comida”, afirma el presidente del colectivo profesional.

La dieta mediterránea y el ejercicio físico, dos grandes carencias entre los menores

Además de la situación socioeconómica que afrontan las familias con menores que padecen obesidad o sobrepeso, este estudio alerta de dos grandes carencias que padecen los niños y niñas valencianos: el ejercicio físico y la adhesión a la dieta mediterránea, dos elementos básicos que se encuentran en la base de los hábitos saludables.

Lo recomendable entre niños y adolescentes es la práctica de deporte al menos dos veces por semana, sin embargo, el estudio ENPIV ha demostrado que casi el 40% del alumnado encuestado no realiza ninguna actividad deportiva a lo largo de la semana. “Esta cifra es alarmante, ya que refleja una relación creciente entre sedentarismo en niños y adolescentes como consecuencia de que las familias de bajos ingresos no pueden costear actividades deportivas para sus hijos e hijas, porque en su mayoría son de pago”, explica Cabañas.

Junto con el ejercicio físico, la adherencia a la dieta mediterránea es uno de los condicionantes que pueden prevenir problemas relacionados con la obesidad y el sobrepeso. Sin embargo, tal y como indican las cifras de ENPIV, es otra de las grandes

lagunas que encuentran. “El 86% de los menores no sigue una alimentación que podríamos clasificar como saludable, lo que supone mayor riesgo de sufrir una malnutrición por exceso de peso”, explica Luis Cabañas.

Definen la alimentación saludable como aquella rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, donde esté presente también el pescado, aceite de oliva o los frutos secos, pero que no está implantada entre los niños y adolescentes. De hecho, tal y como explica Cabañas, “observamos que el 39,4% de los niños y niñas encuestados no ingiere pescado dos o tres veces por semana y, además, el 60% de los alumnos y alumnas no consume más que una pieza de fruta al día y solo el 68,4% come verduras frescas o cocinadas una vez al día, cuando la recomendación es al menos 3”.

Desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas recuerdan que la prevención y abordaje del sobrepeso y obesidad debería ser llevado a cabo por profesionales de la nutrición integrados en equipos multidisciplinares de Atención Primaria. Sin embargo, y a pesar de la alta incidencia de esta patología en la Comunitat, Cabañas concluye que “estamos preparados y formados para unirnos a otras profesiones sanitarias que trabajan en los centros de atención primaria y salud pública para mejorar la salud de la población y su calidad de vida”.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 900 dietistas-nutricionistas colegiados. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es