



Un pediatra pesa a un niño en su consulta, en una imagen de archivo.

EFE

El 37% de los niños tiene exceso de peso y los médicos alertan de casos a edades cada vez más tempranas

► El Colegio de Dietistas-Nutricionistas advierte de un aumento del 10% de adultos con obesidad y sobrepeso ► El ocio es cada vez más tecnológico a raíz de la pandemia, lo que agrava el problema

PINO ALBEROLA

El sobrepeso y la obesidad han alcanzado proporciones «epidémicas» en Europa y continúan creciendo. La advertencia la ha lanzado la Organización Mundial de la Salud (OMS), que insta a los países a tomar medidas para frenarlos. Ni la provincia ni la Comunidad Valenciana escapan a esta tendencia.

La situación es especialmente preocupante en el caso de los niños y según los datos del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana el 25% de los menores sufre sobrepeso y un 12% obesidad. Además, baja la edad en la que aparecen estos problemas. «Estamos viendo a niños con cinco o seis años que tienen obesidad y que llegan a pesar más de 70 kilos», advierte Ana Pilar Nso, pediatra en el Hospital de Sant Joan especializada en Endocrinología. Nso resume las causas de este panorama en dos: los niños comen mal y se mueven poco. «Con la pandemia han cambiado los hábitos de ocio. Las pantallas han hecho mucho daño,

sobre todo en los últimos años con la moda de los juegos en línea. Los niños ya socializan a través de los videojuegos, lo que ha empeorado la situación».

Este aumento de sobrepeso y de obesidad a edades tan tempranas provoca que se estén detectando en niños enfermedades más propias de los adultos, como la hipertensión, la diabetes tipo 2, colesterol e hígado graso. «También se traduce en niños con talla más baja y alteraciones del desarrollo puberal». Problemas de salud, advierte la pediatra del Hospital de Sant Joan, que se están traduciendo en repercusiones psicológicas para estos niños. «A

nadie le gusta estar enfermo y el sobrepeso y la obesidad es una enfermedad que además se ve».

En cuanto a la alimentación, esta especialista advierte de que muchas veces los padres no se dan cuenta de que sus hijos no se alimentan correctamente, algo en lo que influye la publicidad y la falta de regulación por parte de las autoridades. «Los padres ven normal que sus hijos desayunen todos los días leche con cacao y se sorprenden cuando les explican la cantidad de azúcar que ingieren». También la falta de recursos económicos de las familias juega su papel en este problema. «Cuando les decimos que consu-

man más pescado no dicen que no hay quien lo toque». Nso insiste, no obstante, en que es cierto que la cesta de la compra ha subido, «pero muchas veces no hay que gastar mucho dinero para comer bien, por ejemplo si se consumen legumbres, que son baratas y un alimento muy completo».

Pese a que la Comunidad Valenciana es la cuna de la dieta mediterránea, es una de las autonomías con los índices de sobrepeso y obesidad más elevados de toda España, junto con Andalucía, según explica Ángel Abad, coordinador de la Unidad de Nutrición de la sección de Endocrinología del Hospital Doctor

LA CLAVE

SEDENTARISMO

Socializar a través de las pantallas

► Los pediatras advierten de que las pantallas han disparado el sedentarismo, sobre todo con el auge de los juegos en línea, que hacen que los menores socialicen también a través de las pantallas.

LA CIFRA

50%

Adultos con obesidad o sobrepeso

► En el caso de los adultos los problemas de peso afectan a la mitad de la población en la Comunidad. Las cifras han crecido un 10% a raíz de la pandemia.

Balmis. Abad coincide con la OMS en que ésta es una pandemia silenciosa «porque aparentemente no hay daños, pero sí aumentan los casos de diabetes, hipertensión, cáncer...» También recuerda que la obesidad y el sobrepeso han sido factores de riesgo a la hora de contraer un covid más grave y acabar en la UCI.

La pandemia de coronavirus ha tenido, a su juicio, una incidencia directa en el aumento de las cifras. «La Sociedad Española de Obesidad hizo una encuesta en la que se puso de manifiesto que el 44% de la población había ganado entre uno y tres kilos, con un aumento del sedentarismo y de la mala alimentación». Un trabajo que también puso de manifiesto que las desigualdades económicas juegan un papel decisivo. «No es lo mismo haber pasado esta pandemia en un piso pequeño que en una casa grande».

En cuanto a los adultos, el 36% en nuestro territorio tienen sobrepeso y un 19% de hombres y un 14% de mujeres sufren obesidad, según datos aportados por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana. Unas cifras que la pandemia no ha hecho más que agravar, con un incremento del 10%. Desde esta entidad profesional también constatan este empeoramiento de los hábitos de vida que ha desencadenado la pandemia. «Hemos visto que la alimentación es importante, pero también el estrés, el ritmo de vida e incluso con factores económico», señala Ruth García, responsable de Proyectos en esta entidad. El colegio también defiende la incorporación de nutricionistas en los centros de Atención Primaria para mejorar estas cifras.

LAS FRASES

«Vemos en niños enfermedades de adulto, como hígado graso o colesterol»

ANA PILAR NSO
PEDIATRA EXPERTA EN ENDOCRINOLOGÍA

«Pese a ser la cuna de la dieta mediterránea estamos en peor situación»

ÁNGEL ABAD
HOSPITAL DOCTOR BALMIS

«Los factores económicos también son determinantes»

RUTH GARCÍA
COLEGIO DIETISTAS-NUTRICIONISTAS