



Uno de cada tres menores tiene sobrepeso y el 40% de ellos son de familias con rentas bajas

► Un estudio del Colegio de Nutricionistas detecta exceso de grasa en un 80 % de niños examinados, lo que dispara el riesgo de diabetes o hipertensión

J.HERNÁNDEZ

■ El sobrepeso y la obesidad infantil son un problema de salud pública que ha aumentado de forma progresiva durante las últimas décadas. Según datos de la Hoja de Seguimiento Infantil de la Conselleria de Sanidad, que permite conocer el estado de salud de los niños y niñas de la provincia atendidos en el sistema sanitario público, un 30% de los menores entre 3 y 14 años sufre obesidad o sobrepeso, siendo los 12 años la edad con mayor prevalencia, casi un 34%. Estos datos provienen de los exámenes de salud escolar realizados por el equipo pediátrico que atiende al niño o niña habitualmente en su centro de salud. El Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana eleva estos datos a un 25% de los menores con sobrepeso y a un 12% los que tienen obesidad, es decir, un 37% en total, y a una edad cada vez más baja.

Tanto la entidad colegial como la Conselleria de Sanidad constatan que a medida que disminuye el nivel de estudios o económico aumentan las cifras de sobrepeso y obesidad. Así, el 40% de las familias con menores que sufren problemas de exceso de peso tienen rentas inferiores a 12.000 euros anuales, concluye un estudio del Colegio de Nutricionistas. El aumento del precio de los alimentos, la falta de educación alimentaria para realizar elecciones saludables, las dificultades para acceder a una actividad física gratuita y la ausencia de dietistas-nutricionistas en los circuitos sanitarios públicos condicionan el estado de salud de estos niños y niñas, según los autores de este trabajo. En esta línea, está prevista la incorporación gradual de 100 nutricionistas a los centros de salud para trabajar en nutrición comunitaria y reducir las cifras de sobrepeso y obesidad en la Comunidad.

La entidad colegial ha impulsado también el primer estudio que analiza el exceso de masa grasa en menores, que concluye que el 80% de los niños entre 5 y 14 años que participaron supera en torno a un 30% este índice que no se mide en otros trabajos que analizan el sobrepeso. Los nutricionistas creen que el índice de masa grasa muestra más fidedignamente la composición corporal y el estado de salud en términos de nutrición.

Más de 740 menores de 5 a 14 años han tomado parte en esta evaluación, en la que se analiza la composición corporal en su conjunto a través de una serie de pruebas antropométricas, entre ellas mediciones, pliegues, dinamometría (fuerza muscular) y bioimpedancia (técnica en la que se calcula el porcentaje total de grasa corporal según las propiedades eléctricas presentes en los tejidos biológicos).

Habitualmente estos estudios no se hacen desde la composición corporal sino desde el Índice de Masa Corporal (IMC), fórmula que incluye como variables solo el peso y la talla. Ya hay conclusiones de los primeros 400 niños que han intervenido en el novedoso estudio que ha empezado en València y se ampliará a Alicante y Castellón.

«Nos encontramos con escolares en un peso normal pero su composición corporal revela un exceso de masa grasa. Esto es muy preocupante, reflejo de que no se están alimentando de una manera correcta, lo que puede provocar el desarrollo temprano de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación», explica Ruth García, responsable de Proyectos del Colegio Oficial. Desde la entidad alertan que el 70% de niños y niñas con un exceso tan elevado de masa grasa la continuarán padeciendo a la edad adulta,



Imagen de archivo de una iniciativa contra la obesidad infantil en un colegio de la provincia.

ANTONIO AMORÓS

convirtiéndose en adultos obesos.

«Si no se ataja a tiempo puede provocar en mayor medida el desarrollo de determinadas enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, como es el caso de la diabetes, la hipertensión, problemas renales y osteoarticulares, cardiovasculares o patologías digestivas».

Los expertos inciden en que solo el 13% de escolares toma verduras

Los expertos constatan que solo un 13% de los escolares consume verduras diariamente y un 37% frutas

todos los días y un 37% frutas; el 25% consume dulces o golosinas varias veces al día y el 41% desayuna bollería industrial todos los días, según las encuestas realizadas a las familias (y 4 de cada 5 con exceso de peso). El 48% de los participantes en el estudio no practica ningún tipo de deporte fuera del horario escolar. El ocio cada vez más tecnológico agrava el problema. Los departamentos de salud de la provincia tienen iniciativas para paliar esta situación. El de Alicante ha impulsado un programa de educación sanitaria dirigido a menores con obesidad o sobrepeso y sus familias a través de la Unidad de Pediatría del centro de salud Parque Lo Morant con una treintena de niños y niñas de 6 a 14 años. «Hemos detectado cada vez más casos de menores con esta problemá-

tica», explica la enfermera Maite Belmonte que lo desarrolla con la pediatra Aurora Granados. Estas consultas buscan cambios en los hábitos alimentarios; fomentar la actividad física diaria; disminuir el Índice de Masa Corporal y «trabajar con los menores la autoestima, de manera que comprueben cómo la mejora de su patrón de alimentación y el aumento de actividad física les va a reportar beneficios en cuanto a la percepción de sí mismos». Los profesionales ofrecen recomendaciones para disminuir el tiempo de exposición a las nuevas tecnologías y a las pantallas (tablet, móvil, TV...), que repercuten en un estilo de vida sedentario. «Si esto se hace a edades tempranas, se reducen las probabilidades de sufrir de adultos diabetes, hipertensión o patología cardíaca».