

GRANADA

El consumo mínimo de fruta y el exceso de grasa amenaza la salud infantil

Los chicos tienen más problemas de obesidad que las chicas y la mitad no hace el ejercicio necesario Expertos del mundo de la nutrición presentan en la Universidad de Granada un «estudio pionero»

22.04.08 - ANDREA G. PARRA

«El problema es de tal magnitud que se debe jugar y requerir la atención e intervención de todos los sectores». Con esta frase ponía ayer sobre la mesa el profesor Luis Moreno el problema de la obesidad y el sobrepeso en los adolescentes. Los datos son preocupantes y requieren de la intervención de los colegios, las administraciones públicas, las familias y empresas.

El 27% de los varones de entre 13 y 17 años de edad y el 20% de las mujeres presentan sobrepeso u obesidad. Estos son los datos a los que han llegado los investigadores del programa de investigación Helena (Healthy Lifestyles in Europe by Nutrition in Adolescent) en el que han participado unos tres mil adolescentes de diez ciudades de otros tantos países diferentes.

Los patrones alimentarios difieren de las recomendaciones dietéticas y los adolescentes no son activos físicamente como debieran serlo. Estas son algunas de las conclusiones de este estudio que pone, además, las bases para que se actúe e intervenga. Por eso, el coordinador del programa, el profesor Luis Moreno -Universidad de Zaragoza- advierte de que queda mucho trabajo por hacer.

En parte del trabajo ya realizado han participado diferentes investigadores de la Universidad de Granada (UGR), que acoge el simposio Helena sobre nutrición. Una reunión a la que también acudió ayer José Martínez Olmos, secretario de Estado de Sanidad, quien se reunió con los expertos para conocer los datos y analizar qué medidas se pueden poner en marcha para mejorar los hábitos alimentarios de los menores.

Malos hábitos

Unos hábitos, que por otra parte, dejan mucho que desear. El consumo de frutas y de verduras es mínimo. Sólo el 13% de los adolescentes consumen la cantidad recomendada de verduras (por lo menos 200 gramos al día) y en el caso de las frutas lo hacen el 16%, un poco más, pero es preocupante el dato. En este caso lo recomendado es por lo menos dos piezas cada día.

En el otro extremo de la balanza está lo mucho que sí consumen lo que no debieran. Tal es así que el 50% de los adolescentes, según el estudio que se ha desarrollado durante los últimos tres años, consumía más grasa que la cantidad recomendada (35% de las calorías en forma de grasa). Mucha bollería y poca dieta mediterránea saludable.

No obstante, los malos hábitos de los adolescentes no se acaban en la dieta. El ejercicio físico se puede decir que es otra de sus asignaturas pendientes. Según el programa presentado ayer en Granada y en el que han participado países como Austria, Bélgica, Alemania, Italia o Reino Unido tampoco hacen deporte. Las chicas están aún peor que los chicos en esta materia. La proporción de adolescentes encuestados y que realizaban sesenta minutos de actividad física moderada o intensa al día representaba el 58% en varones y el 31% en mujeres.

Tras detectar estas deficiencias los 26 grupos que participan en este programa diseñaron algunas actuaciones, según contaron ayer. Así, tras poner en marcha los estudios de intervención diseñados para promocionar la actividad física moderada o intensa y el consumo de alimentos sanos, observaron que habían aumentado los niveles de actividad física en algunos de los chicos. También incorporaron a su dieta alimentos más saludables.

El coordinador del proyecto destacó ayer que el estudio Helena presenta la «imagen más completa obtenida nunca en Europa sobre el estado nutricional y los patrones alimentarios y de actividad física de tres mil adolescentes». A esto añadió que: «Es la primera vez que se dispone de una idea fiable de la situación, usando una metodología común en diferentes países».

En esta línea, en el día de ayer se insistió que esta información será de utilidad para desarrollar recomendaciones eficaces y útiles en un futuro. Con algunas ideas ya han experimentado en la industria alimentaria. A través de este programa se han producido tres alimentos nuevos. Se ha desarrollado y valorado una barra de cereales, una hamburguesa con poca grasa y una bebida con cereales integrales. Dicen que en un principio los resultados y aceptación han sido buenos. Ahora «tocará hablarlo con la industria alimentaria para su posible explotación comercial».

Cien por cien grasa

Eso sí, en los recreos y en las meriendas los adolescentes continúan abasteciéndose de productos que son casi el cien por cien grasa. En el simposio, que se celebra en nuestra capital hasta mañana, pretenden sentar las bases para que esto vaya cambiando. En el encuentro participan decenas de 'stakeholders' ('partes interesadas') procedentes de toda Europa relacionados con el mundo de la salud, la nutrición, la actividad física y la educación de los adolescentes. Su presencia en Granada, explican desde la organización, supondrá de este modo que los resultados del proyecto Helena, «marcarán la política de la Unión Europea para los próximos años en relación a la nutrición y el ejercicio físico».

Las reuniones, en las que participan unas doscientos personas, concluyen mañana y en ellas están participando gente como la doctora Artemis Simopoulos, presidenta del Centro de Genética, Nutrición y Salud de Washington D. C. (EE UU) y autora del éxito editorial 'La dieta omega'.

Trabajó en la Oficina Ejecutiva de la Casa Blanca, donde desarrolló una importante labor investigadora sobre temas relacionados con la nutrición, y es una de las mayores promotoras de la dieta mediterránea a nivel mundial. Otro de los participantes es Steven Blair, profesor de la Escuela Arnold de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Sur. Su investigación se centra en la asociación entre el estilo de vida y la salud.



La falta de ejercicio y el consumo excesivo de grasas, claves en la obesidad de los adolescentes. /IDEAL