

CIENCIA

El ordenador en la habitación y los bajos ingresos favorecen la obesidad infantil

Uno de cada dos escolares españoles tiene exceso de peso, según un estudio presentado ayer por Sanidad

PILAR QUIJADA / MADRID
Día 01/07/2011

Casi la mitad de los niños españoles tienen exceso de peso, según el estudio «Aladino» realizado por la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), presentado ayer por la ministra de Sanidad, Leire Pajín. Aunque el exceso de peso parece haberse estabilizado en la población infantil española en los últimos diez años, afecta al 45,2% de los escolares entre los 6 y 9 años. Uno de cada cinco niños de 6 a 9 años (19,1%) son obesos y uno de cada cuatro (26,1%) tienen sobrepeso, aunque el porcentaje de niñas obesas es un 6% inferior al de los niños, según refleja el estudio «Alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad» (Aladino) que se ha llevado a cabo durante este curso escolar 2010-2011 entre 8.000 niños de toda la geografía española.

Datos preocupante porque van unidos a una mayor frecuencia de enfermedades consideradas de adultos, como diabetes tipo 2, hipertensión o colesterol alto. Además, eleva de riesgo de patologías coronarias, como demuestra un estudio presentado en octubre de 2010 en el congreso cardiovascular canadiense, que ponía de manifiesto que a los 13 años, la aorta de niños obesos acusa un envejecimiento prematuro que se considera un indicador precoz de enfermedad cardiovascular. También se observan disfunciones en el músculo cardíaco corrobora Fernando Cabañas, jefe del departamento de Pediatría y neonatología del hospital universitario Quirón de Madrid.

A la obesidad se asocia también al síndrome metabólico, una enfermedad propia de los adultos que se adelanta casi 40 años debido a la obesidad infantil, y afecta a uno de cada cuatro niños obesos en edad escolar de entre 6 y 12 años, según un estudio realizado en 2008 por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada. Este síndrome provoca en los niños hipertensión arterial y resistencia a la insulina. El estudio de la Universidad de Granada advertía que si continúa la tendencia actual, en el 2020 se habrá cuadruplicado la incidencia de diabetes tipo 2 en la población infantil. Incluso patologías como la apnea del sueño se asocian a la obesidad en los más pequeños. Sin olvidar que un número insuficiente de horas de sueño, frecuente entre la población infantil española, también favorece el exceso de kilos.

El estudio Aladino, destaca Cabañas, es el primero de estas características en España que cubre todo el territorio nacional, a diferencia del anterior Enkid, pero arroja datos muy parecidos a los que ya se barajaban. Eso sí, ponen de relieve «un importante problema de salud pública», como lo ha calificado la ministra Leire Pajín. Y en futuro no muy lejano puede incidir en el ya castigado sistema sanitario, puesto que el 60 por ciento de los niños con sobrepeso antes de la pubertad lo mantendrán cuando sean adultos.

Además las enfermedades asociadas aparecerán en ellos varios años antes, «generando un gran incremento de los servicios sanitarios», resaltó la ministra.

Nivel económico

Un entorno familiar desfavorecido, con bajo nivel educativo de los padres unido a una renta inferior a 1.500 euros —tan frecuente en la situación actual— aumenta en doce puntos porcentuales la probabilidad de que los pequeños sean obesos frente a aquellos que viven en hogares con 2.500 euros mensuales o más. «Es necesario realizar intervenciones educativas dirigidas a las clases sociales con menor nivel de renta y estudios para reducir las desigualdades en salud», señaló Leire Pajín.

El ocio sedentario hace la obesidad sea más frecuente entre quienes pasan muchas horas frente al ordenador, dvd, la consola o televisor. A esto hay que unir la escasa actividad física que se realiza en las escuelas españolas —alejada de lo recomendado en la UE—. Un dato: en las últimas décadas la ingesta calórica ha aumentado en 133 Kcal/día, mientras el ocio se ha hecho sedentario y el gasto energético no supera el 3% del total de calorías consumidas a la semana. Y no hay que olvidar que «la obesidad es un desequilibrio entre lo que comemos y lo que gastamos haciendo ejercicio», explica Cabañas.

Otro aspecto importante es el abandono de la dieta mediterránea —declarada recientemente patrimonio inmaterial de la humanidad por sus beneficios— que se sustituye por comidas rápidas con exceso de grasas y un abuso de bebidas azucaradas, como resalta el doctor Cabañas. Pero el hincapié no ha de ponerse solo en la dieta, advierte este especialista: «La obesidad es una patología multidisciplinar y ha de abordarse desde distintos ámbitos: médico, psicológico y educativo. Hay que inculcar en los pequeños un estilo de vida saludable desde la escuela».

Los menores con sobrepeso tienden a tener dificultades también en el desarrollo psicológico y en el rendimiento académico, que se traducen en ansiedad y depresión y mayor riesgo de trastornos de alimentarios en la adolescencia.