gasNatural fenosa

Expertos destacan la necesidad de realizar un abordaje multifactorial en la lucha contra la obesidad infantil

31/05/2012 - 17:44

Expertos en nutricion y salud han destacado la necesidad de realizar un abordaje multifactorial en la lucha contra la obesidad infantil y han recordado la importancia que tiene mantener el equilibrio energetico del organismo para que este preparado a la hora de funcionar con una ingesta "limitada".

MADRID, 31 (EUROPA PRESS)

Estas conclusiones se han presentado en el simposio 'Obesidad y equilibrio energetico', celebrado en el marco del 61 Congreso de la Asociacion Espanola de Pediatrıa, y donde se han abordado tambien otros temas como la 'Prevencion activa de la obesidad en la infancia', las 'Variantes geneticas asociadas a la obesidad y al sındrome metabolico en la infancia' y los 'Aspectos multifactoriales del problema del sobrepeso y la obesidad infantil y juvenil'.

Durante este foro, los expertos han destacado como la obesidad se ha incrementado en nuestro paıs durante los ultimos anos, afectado a casi uno de cada tres ninos y adolescentes. Ademas, han profundizado en el aumento del sedentarismo entre los mas pequenos y en las razones que han llevado al desequilibrio energetico actual de los ninos, traducido en una mayor ingesta que gasto calorico.

En este sentido, el profesor titular de la Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza, Luis Moreno, ha senalado que el aumento de las cifras de obesidad infantil en Espana es "paralelo" al de los patrones de vida sedentaria de ninos y jovenes.

Ası, ha recordado que esta situacion es producto de "profundos cambios sociales" y de conductas que afectan "negativamente" a la actividad de los ninos como, por ejemplo, el aumento del ocio pasivo --consolas, Internet o television--, la inseguridad en la calle, la disponibilidad de espacios adecuados para el deporte o la actividad fısica.

"La obesidad es un problema multifactorial en cuya prevencion resulta fundamental mantener el equilibrio energetico de nuestro organismo, preparado para funcionar con una ingesta limitada y ejercicio suficiente", ha comentado este especialista para asegurar que existen diversos estudios que muestran la "implicacion genetica" en el desarrollo de la obesidad.

"La evidencia cientıfica muestra que un nivel elevado de actividad fısica, particularmente la de intensidad elevada, se asocia con un menor contenido de grasa total y abdominal, en ninos y adolescentes. Tambien se ha observado que el exceso de tiempo dedicado a ver la television contribuye al desarrollo de obesidad a estas edades", ha recalcado.

NO EXISTEN ALIMENTOS BUENOS O MALOS SINO DIETAS MAS O MENOS EQUILIBRADAS

Por otra parte, la catedratica de Pediatrıa de la Universidad Autonoma de Madrid y Jefe del Servicio de Gastroenterologıa Nutricion Pediatrica del Hospital La Paz de Madrid, Isabel Polanco, ha asegurado que para que una dieta sea equilibrada tiene que ser suficiente para cubrir las exigencias del organismo, capaz de garantizar los nutrientes necesarios, y adecuada a las necesidades de cada persona.

Dicho esto, ha recordado que "no existen alimentos buenos y malos, sino dietas mas o menos adecuadas". Ası, ha comentado que el causante de la obesidad exogena es el consumo de una dieta de valor calorico superior a las necesidades del nino, por lo que, a su juicio, lo importante es mantener el equilibrio energetico del organismo y prepararlo para funcionar con una ingesta limitada y ejercicio suficiente.

"Las estrategias de prevencion de la obesidad infantil deben establecerse en la escuela y la familia, las dos instituciones que ejercen mayor influencia sobre el nino, y su interaccion potenciara el exito de las iniciativas que se lleven a cabo en este campo. Esto pasa por realizar campanas que proporcionen ideas sencillas pero claras sobre la relacion entre habitos alimentarios saludables y actividad fısica", ha subrayado.

Asimismo, entre las propuestas planteadas en el Simposio 'Obesidad y Equilibrio Energetico' para contribuir a invertir las cifras actuales de obesidad infantil, destaca el fomento de actividad fısica, la dosificacion de las nuevas tecnologıas, potenciar la educacion fısica en los centros escolares, y dotar a las ciudades de infraestructuras seguras para la practica de transporte activo.

Por su parte, la profesora titular de Fisiologıa del Ejercicio y Nutricion Deportiva y directora del grupo de investigacion 'ImFINE' de la Universidad Politecnica de Madrid, Marcela Gonzalez-Gross, ha destacado que tanto el entorno familiar como el educativo tienen un papel fundamental a la hora de facilitar el acceso de los ninos al ocio activo, y fomentar la adquisicion de habitos saludables.

A este respecto, la experta ha hecho hincapie en la utilidad de diversas herramientas de educacion nutricional para la poblacion como, por ejemplo, 'La piramide del estilo de vida saludable para ninos y adolescentes' elaborada por investigadores multidisciplinares de la Universidad Politecnica de Madrid (UPM) en la que se pretende inculcar desde la infancia el interes por la actividad fısica, para lograr el equilibrio energetico necesario que blinde a los mas pequenos ante el sobrepeso y la obesidad.

COMPONENTE GENETICO DE LA OBESIDAD

Por ultimo, los especialistas participantes en el simposio han abordado el caracter multifactorial del sobrepeso y la obesidad infantil y juvenil, profundizando en otras areas de interes como la genetica y su influencia en el desarrollo de esta problematica.

En concreto, el catedratico de Bioquımica y Biologıa Molecular de la Universidad de Granada y presidente de la Fundacion Iberoamericana de Nutricion, Angel Gil,

ha informado de que actualmente se conocen alrededor de "130 genes" relacionados con la obesidad y que, ademas, este numero continua "en aumento".

"La mayor parte de la poblacion obesa deriva de la interaccion de determinadas variantes geneticas con los cambios ambientales, y alrededor del 5 por ciento se debe a la existencia de mutaciones en genes unicos y de sındromes mendelianos. La alteracion de genes relacionados con la resistencia a la insulina y la inflamacion en el tejido adiposo contribuyen igualmente a explicar una parte importante de las alteraciones asociadas a la obesidad", ha concluido.

Curso Electricista
Conviértete en Instalador Electricista desde casa. ¡Especialízate y encuentra trabajo!
» Pincha aquí

Calcula seguro de coche
Con Acierto.com pagarás hasta 500€ menos. Encuentra el más barato en sólo 3 min.
» Pincha aquí

Billetes avión baratos
Compare en 10 segundos entre más de 250 sites de viajes y encuentre el mejor precio.
» Pincha aquí

¡Gane un 81% en 1 hora!
Únase a la nueva revolución del trading online y podrá ganar un 81% en cada operación.
» Pincha aquí

Publicidad Ligatus

Ecoprensa S.A. - Todos los derechos reservados | Cloud Hosting en Acens