



EPIDEMIA DEL SIGLO XXI

Obesidad infantil I

Una de las primeras preocupaciones tras el nacimiento de un bebé es que se alimente bien y suba de peso. Pero a medida que el niño crece se va incorporando a una vida más independiente y de forma imperceptible se controla menos su alimentación, siendo esto una de las causas de obesidad infantil

En el entorno obesogénico en el que vivimos, con una oferta abundante de alimentos dulces, grasos, salados, con alta densidad energética, etc., asociado a la publicidad atractiva y envoltorios coloristas, hace que los menores se sientan atraídos al consumo de estos productos. Si a ello le sumamos una actitud permisiva y sin control ante ese consumo, junto con escaso estímulo para realizar actividad física y un incremento del ocio sedentario (videojuegos, ordenadores, televisión, etc.), se puede explicar por qué la obesidad se ha incrementado de forma alarmante en las últimas décadas en la población infantil.



La obesidad ha sido declarada por la Organización Mundial de la Salud como la epidemia mundial del siglo XXI



¿CUÁLES SON LAS CIFRAS?

En los últimos años, se han elaborado diversos estudios para medir hasta qué punto los escolares tienen exceso de peso. Destaca el estudio ALADINO (ALimentación, Actividad física, Desarrollo INFantil y Obesidad), realizado en el año 2011 a nivel nacional y en el que se encontró cifras de sobrepeso y obesidad infantil muy elevadas: casi la mitad de los menores presentaron un exceso de peso para su edad y sexo. En dicho estudio, los escolares canarios superaban las cifras medias situándonos en un contexto desfavorable.

¿QUÉ DEBEMOS HACER?

La familia tiene un papel fundamental en la prevención del sobrepeso y la obesidad, porque es en las primeras etapas de la vida donde se deben adquirir los hábitos saludables que permitirán mantener la salud durante la vida adulta.

Es recomendable empezar el día con un desayuno completo (lácteos, cereales y fruta), y continuar las comidas de forma equilibrada y variada, donde la fruta y verdura formen parte de la alimentación cada día. Además, realizar actividad física diaria, controlar las horas de ocio sedentario y las horas de descanso.



ESTUDIOS RECENTES

A finales de 2013 y principios de 2014, la Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Canarias decidió realizar el estudio ALADINO en Canarias para que los resultados fueran representativos de nuestra comunidad:

- Del total de 1.611 escolares valorados, el 55.2% se encontraba en una situación de normalidad de peso para su edad y sexo, el 44.2% tenía un exceso de peso. Estos datos, aún siendo muy elevados, son más bajos que los encontrados en el estudio de 2011.
- La obesidad es superior en los niños en relación a las niñas, y además se incrementa a partir de los 7 años.
- La obesidad infantil se relacionó con un menor número de horas de sueño y con un incremento de actividades de ocio sedentario. Se observó más obesidad en:
 - Los niños que emplean 1 o más horas al día a ju-

gar con el ordenador o videoconsola.

- En los que emplean 2 o más horas a ver televisión.

¿ES TAN IMPORTANTE LA OBESIDAD INFANTIL?

Sí, porque se relaciona con la pérdida de salud. Los niños con obesidad presentan menor autoestima, mayor acoso escolar, ansiedad y tendencia a la soledad y al aislamiento social. Además, pueden presentar de forma precoz afectaciones cardio-

vasculares (hipertensión, alteraciones de los lípidos en sangre, etc.), aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y alteraciones osteoarticulares, entre otras.

La web www.programapipo.com ayuda a realizar la mejor elección de la alimentación para sus hijos, desde recién nacido hasta los 18 años

