Rosa Gloria Suárez López de Vergara

PEDIATRA, ESPECIALISTA EN OBESIDAD INFANTIL

"La obesidad 'coge impulso' a partir de los 7 años, por eso es tan importante prevenir desde el nacimiento, incluso desde el embarazo"

Rosa Gloria Suárez López de Vergara lleva años combatiendo la obesidad infantil. Autora de numerosos textos especializados, es común su participación en charlas y conferencias en las que divulga los buenos hábitos tan importantes hoy en día

Casi el 50% de los niños canarios tiene sobrepeso. ¿Por qué se han alcanzado estas cifras?

La obesidad es un problema a nivel mundial que tiene sus raíces en las últimas décadas del pasado siglo, debido a los cambios socioeconómicos que facilitaron la adquisición de alimentos ricos en azúcares simples, grasas saturadas y sal. La incorporación de la mujer al mundo laboral también modificó la forma de alimentarse y no hay que olvidar el auge de las tecnologías, que ha incrementado el ocio sedentario. En este ambiente, que se ha llamado "ambiente obesogénico" porque predispone para presentar obesidad, se han desarrollado nuevos hábitos de comportamiento, algunos pocos saludables, que han atrapado a la población adulta y propiciado un "contagio" a la población infantil.

¿Desaparecen las enfermedades asociadas como la diabetes o el colesterol si se trata la obesidad?

La obesidad infantil tiene el problema sobreañadido de la precocidad con la que se presentan los síntomas y las diferentes patologías, que permanecerán durante años. Podemos encontrar, por ejemplo en la piel, estrías cutáneas o infecciones por hongos. En el sistema osteoarticular, pies planos, piernas arqueadas, etc. Las afecciones cardiovasculares también son frecuentes. Sin olvidar el impacto que tiene la obesidad sobre factores psicosociales como la ansiedad, depresión o aislamiento.

"Se están impartiendo cursos online a los profesionales sanitarios para aconsejar a los pacientes sobre salud"

Estas patologías pueden prevenirse con hábitos de alimentación saludable, actividad física diaria y control del tiempo empleado en ocio sedentario, incluso pueden revertirse.

Prevenir resulta más complicado de lo que parece…

Sin duda parecen consejos fáciles de llevar a cabo, sin embargo, seguir hábitos de vida saludable es un reto para quienes no han sido ejercitados desde los primeros años, por ello es importante la labor de la familia desde el nacimiento y durante el desarrollo infantil, que se verá reforzada a nivel escolar y sanitario.

Como dice, la prevención es importante desde el nacimiento. ¿Se hace hincapié en esta prevención temprana?

No tengo la menor duda de la constante e importante labor por parte de los pediatras, incluso durante el embarazo. Por eso es importante no bajar la guardia, porque la obesidad "coge impulso" a partir de los 7 años, lo que denota que con anterioridad a esa fecha se han descuidado los hábitos saludables.

Se defiende un consenso entre todos los ámbitos, incluyendo a la industria alimentaria, ¿es posible contar con ella?

Sabemos perfectamente, y la industria lo sabe mejor que nosotros, que las campañas publicitarias intentan crear y consolidar en los menores nuevos hábitos de consumo. Por eso, en la "Estrategia de Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad (NAOS)" se estableció la colaboración con las empresas del sector alimentario. Se desarrolló un Código de Autorregulación de la publicidad de alimentos y bebidas que, aunque voluntario, cada vez más empresas se suman y, recientemente, se han consensuado los criterios para la autorización de campañas de promoción alimentaria, educación nutricional o promoción del deporte o actividad física en las escuelas infantiles y centros escolares.

"No debe olvidarse el impacto psicosocial de la obesidad: ansiedad, depresión o aislamiento"

¿Qué acciones deben realizarse para fomentar la educación para la salud?

La educación en salud es la clave, aunque existe gran dificultad para llevarla a cabo en plenitud porque los profesionales implicados realizan una labor asistencial (centros de salud) y docencia reglamentada (colegios), que deja poco tiempo para otras actividades. En el programa PIPO, se han desarrollado talleres de educación nutricional que da pautas de cómo deben ingerirse los alimentos. También en las consultas pediátricas se informa y forma a las familias. Recientemente, se están impartiendo cursos online para los profesionales sanitarios, a fin de aportar consejos de salud a los pacientes que acuden a los centros. ■

Doctora en Medicina por la Universidad de La Laguna, Rosa Gloria Suárez López de Vergara es especialista en Pediatría y Puericultura. Presidenta de la Sociedad Canaria de Pediatría de Santa Cruz de Tenerife durante años, actualmente es coordinadora del Programa de Alimentación Saludable y Actividad Física para la Prevención de la Obesidad de la Dirección General de Salud Pública. Como experta en obesidad infantil, ha participado en importantes trabajos, tales como la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), en la Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad (NAOS) - ambas del Ministerio de Sanidad-, o en el Estudio ALADINO de Canarias (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad).