SOCIEDAD

EL DATO DEL DÍA

La tensión alta, principal riesgo de muerte en el mundo

Le siguen el consumo de tabaco y el exceso de glucosa en la sangre

FUENTE: **OMS**

10 años AUMENTARÍA LA ESPERANZA DE VIDA SIN RIESGOS MEDIOAMBIENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

La epidemia del exceso de peso

La buena dieta sin ejercicio ya no frena la obesidad infantil

El 43% de los menores de 12 años no juega en la calle al salir de la escuela

El 6,9% de niños españoles de tres a cinco años es obeso

ÀNGELS GALLARDO
eparagon@elperiodico.com
BARCELONA

La edad en que se inicia la obesidad va descendiendo de forma inquietante en España, donde la enfermedad ya se ha detectado en un 6,92% de los niños de 3 a 5 años. Otro 10,28% de pequeños de esas edades sufren sobrepeso. Aunque es evidente que la dieta de esos pequeños es demasiado energética y grasa, los nutricionistas desconfían que se esté a tiempo de modificarla con buenos mensajes.

Es más, han llegado a la conclusión de que aunque los niños obesos cambiaran de estilo dietético y comieran menos, no sería posible reducir esa precoz acumulación enfermiza de grasa si, en paralelo, no aumentan de forma radical su tímida apetencia por moverse, hacer deporte o jugar en la calle.

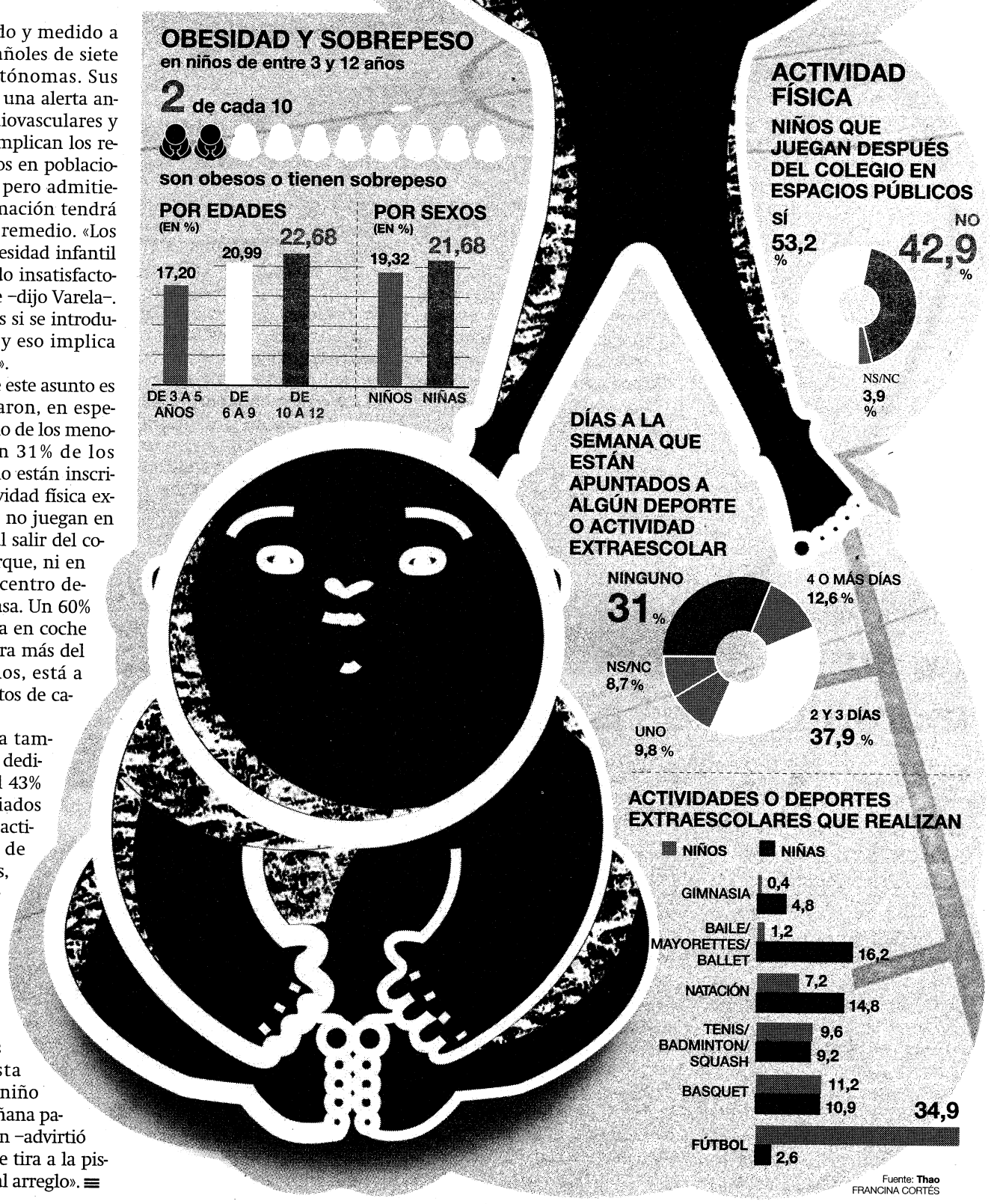
«Es imposible que los niños quemen lo que comen, aunque sea muy poco, porque la actividad física que hacen es nula», aseguró ayer el doctor Gregorio Varela, presidente de la Sociedad Española de Nutrición y coautor de un estudio desarrollado por la Fundación Thao Salud Infantil. Las cifras citadas empeoran en los niños de 6 a 12, franja en la que el 10% de la población sufre obesidad y el 13% sobrepeso.

NO QUIEREN MOVERSE // «La obesidad de los niños españoles es más un problema de escasa actividad física que nutricional –afirmó Varela–. Hemos de revisar las recomendaciones sobre la cantidad de alimento que deben recibir los niños, porque esas pautas se hicieron cuando aún hacían actividad física».

El estudio Thao, el mayor desarrollado en Europa con población infantil, ha pesado y medido a 17.088 niños españoles de siete comunidades autónomas. Sus autores emitieron una alerta ante los riesgos cardiovasculares y metabólicos que implican los resultados observados en poblaciones tan precoces, pero admitieron que su exclamación tendrá poco eco y difícil remedio. «Los mensajes sobre obesidad infantil tienen un resultado insatisfactorio y poco eficiente –dijo Varela–. Solo habrá cambios si se introduce la prevención, y eso implica más ejercicio físico».

La realidad sobre este asunto es desoladora, indicaron, en especial, el sedentarismo de los menores de 5 años. Un 31% de los niños analizados no están inscritos a ninguna actividad física extraescolar y el 43% no juegan en espacios públicos al salir del colegio. Ni en un parque, ni en la calle, ni en un centro deportivo: se van a casa. Un 60% de esos escolares va en coche al cole, aunque, para más del 80% de los alumnos, está a menos de 15 minutos de casa.

El fin de semana tampoco es un espacio dedicado al ejercicio. El 43% de los niños estudiados no hacen ninguna actividad deportiva o de paseo los domingos, y otro 25% no se mueve ni el sábado ni el domingo. Este panorama no cambiará, resumieron, si las familias muestran poca ilusión por los deportes. «No basta con acompañar al niño el sábado por la mañana para que haga natación –advirtió Varela–. O el papá se tira a la piscina, o esto tiene mal arreglo». ≡



Fuente: **Thao**
FRANCINA CORTÉS