



Un 31% de los niños españoles no están inscritos en ninguna actividad física extraescolar. El 43%, por su parte, no hacen ninguna actividad deportiva los fines de semana

Todo engorda, hasta el ambiente

El estilo de vida y los condicionantes ambientales son factores decisivos para la obesidad infantil en España, un trastorno que afecta a un 10% de los niños entre seis y doce años y al 7% de los menores de cinco

POR SARA CAMPELO

MADRID. Diez de cada cien niños de entre seis y doce años son obesos en nuestro país, porcentaje que se incrementa hasta el 13 por ciento si hablamos de sobrepeso, concepto que mide el excesivo índice de masa corporal que precede a la obesidad. Los expertos alertan: el número de menores obesos en nuestro país se ha multiplicado por tres en los últimos quince años.

De la estadística al estrado: este fin de semana se cumple el plazo interpuesto por la justicia para que Luis Montoya y Margarita Gabarres en-

treguen a su hijo a los Servicios Sociales de la Xunta de Galicia. Con diez años cumplidos esta semana y setenta kilos encima, el pequeño y su obesidad mórbida han saltado a la opinión pública después de que el Gobierno autonómico reclamara su tutela atribuida a una situación de desamparo. El lunes, el menor, que actualmente está en paradero desconocido, deberá ingresar en un centro de la Xunta.

Los factores que condicionan la obesidad infantil son múltiples y el factor hereditario puede ser determinante. Sin embargo, el estilo de vida de las familias y de la socie-

dad—hiperalimentación e inactividad física— «son claramente decisivos; es lo que llamamos el ambiente obesogénico», describe la profesora Amelia Martí, directora del grupo de Estudio Navarro de Obesidad Infantil (GENOI).

«Hay un componente psicológico y afectivo en los niños que desarrollan obesidad —explica Martí—, ligado a una falta de atención por parte de los mayores junto con el desecho de llamar la atención, cierta inseguridad y falta de control emocional».

Hay un componente afectivo en los niños que desarrollan obesidad, ligado a una falta de atención por parte de los mayores

Desde el grupo que comanda, la profesora Amelia Martí, estudia estilos de vida y factores sociológicos que influyen en la obesidad infantil. En su opinión, el seguimiento y la atención de los progenitores es esencial si queremos luchar contra este problema que afecta a un 7% de los niños de tres a cinco años.

Esta semana se hacían públicos los datos del estudio Thao, el mayor desarrollado en Europa con población infantil. Sus autores emitieron una auténtica alerta ante los riesgos cardiovasculares y metabólicos que implican los resultados observados en la muestra analizada.

Prevención ante la báscula

Si la obesidad infantil depende en gran medida de hábitos y costumbres adquiridas por el pequeño en su entorno, ¿por qué nos resulta tan difícil combatirla? Para el

doctor Daniel Cuadra, responsable de Medicina Natural de Clínica Vasa, esta enfermedad «no sólo se puede combatir; se debe prevenir. Para ello —prosigue— hay que corregir hábitos y potenciar la práctica del deporte o alguna actividad física».

Esa es, precisamente, la clave para la Sociedad Española de Nutrición. Según su presidente, Gregorio Varela, «es imposible que los niños quemen lo que comen, aunque sea muy poco, porque la actividad física que hacen es nula». Las cifras no pueden ser más pavorosas: un 31 por ciento de los niños y niñas españoles no están inscritos a ninguna actividad física extraescolar y el 43% no juegan en espacios públicos al salir del colegio. Según el informe Thao, un sesenta por ciento de los escolares va en coche a

(Foto de la página anterior)

la escuela, aunque, para más del 80% de los alumnos, el colegio está a menos de 15 minutos de casa.

En lo que se refiere a la promoción de la actividad deportiva, los expertos coinciden en la importancia del entorno familiar. «No basta con acompañar al niño el sábado por la mañana a natación —advierde el doctor Varela—; o el papá se tira a la piscina, o esto tiene mal arreglo».

Aprender a comer

Implicar a los padres y enseñar a los hijos es la receta que dispensa el doctor Daniel Cuadra «para que la obesidad infantil no se convierta en una pandemia». Desde Clínica Vass, Cuadra aboga por un sistema didáctico de nutrición orientado a niños de todas las edades. «Con gráficos, juegos de ordenador y mucha imagen les enseñamos qué y cómo tienen que comer, así como la importancia de una dieta balanceada y lo esencial del deporte, todo ello, en un lenguaje que ellos entienden, con explicaciones muy prácticas y adaptadas a cada niño concreto». En la consulta de Cuadra, el ingenio se impone a la doctrina: «enseñamos a los padres trucos, maneras, habilidades y estrategias para corregir hábitos erróneos».

Para este médico y homeópata, es esencial la cohesión de la familia frente al plato. En esta misma línea se posiciona la profesora Martí, para quien la principal receta es una atención adecuada de los menores en la mesa. «Es imprescindible el acompañamiento de algún mayor durante todas las comidas si es posible con un horario establecido, así como una vigilancia cuidadosa». La responsable del Grupo de Estudio Navarro de Obesidad Infantil no duda en desterrar viejas mañas: «Jamás hay que utilizar alimentos o platos como castigo o recompensa».

Al margen de las terribles consecuencias físicas que acarrea un problema de peso en edad temprana, los expertos se apresuran a sumar los da-

La población trabajadora, más obesa que el resto

La obesidad y el sobrepeso son un problema de salud pública que ha aumentado su prevalencia en los últimos años, afectando 52% de la población española y hasta a un 56% de la población trabajadora. Es decir, en proporción, la población trabajadora presenta niveles de obesidad por encima de la media de la población, según un informe presentado ayer por la Sociedad Española de Medicina y Seguridad del Trabajo. Para corregir esta tendencia, es necesario «un enfoque multidisciplinar para que los trabajadores cambien su estilo de vida, incorporando pautas alimentarias correctas, realizando actividad física y contando con un soporte emocional que comprenda las circunstancias personales de cada trabajador», recomiendan.

«Es imprescindible el acompañamiento de un adulto durante las comidas, y en un horario establecido»

ños psicológicos. «En la relación con otros niños, el obeso se puede ver aislado o estigmatizado, incluso perseguido. Se observa cierta distorsión de la imagen corporal y trastornos en relación con la conducta alimentaria como atracones», detalla Martí.

¿Qué hábitos alimentarios y sociales impone usted en su hogar para evitar la obesidad?

Cuéntenos su caso

abc.es/sociedad



Las autoridades del Estado mexicano de Hidalgo se disculparon ayer por la utilización de una foto de la presidenta de la Comunidad de Madrid, Esperanza Aguirre, y del alcalde de Madrid, Alberto Ruiz-Gallardón, en un cartel sobre la prevención de la gripe A

La gripe A ha causado ya más de 6.200 muertes en el mundo

El último informe de la OMS revela que el número de infectados por el virus H1N1 supera el medio millón de personas

S. S.

MADRID. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha registrado al menos 6.260 fallecimientos y más de medio millón de infectados por el virus de la gripe A en todo el mundo desde que activó la alerta sanitaria por riesgo de pandemia, el pasado mes de abril. Así lo anunció ayer este organismo internacional en su último que contiene datos actualizados hasta el 8 del actual mes de noviembre.

En comparación con el anterior informe, se han registrado 189 nuevas muertes y más de 21.236 nuevos afectados por el virus H1N1 en todo el mundo, lo que indica una ligera estabilidad en el número de nuevos infectados —el anterior documento de la OMS registró 40.639—, pero decreciente en el número de nuevas muertes, ya que en la semana pasada se registraron 359 fallecimientos.

La gripe A afecta en la actualidad a más de 206 países y durante este periodo, la OMS ha confirmado los primeros casos en Somalia, Nigeria y Burundi, con lo que asciende a 199 el número de países y territorios de ultramar afectados por el virus.

«Nivel epidémico» de la enfermedad en 14 autonomías

La gripe A tiene un nivel epidémico de difusión en 14 comunidades autónomas y una intensidad muy alta en Cataluña, La Rioja, País Vasco, Cantabria y Galicia, según los últimos datos de la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica del Instituto Carlos III, relativos a la semana que acabó el 7 de noviembre.

Además, el grupo de edad más afectado sigue siendo el de 5-14 años, seguido de 0-4 años, según indica la mencionada red.

Por regiones, la OMS ha registrado 27 nuevas muertes en África y 759 nuevos infectados, con los que la cifra de víctimas mortales asciende a 103 y el número de casos confirmados a 14.868. En América se llevan contabilizados 4.512 fallecimientos (113 más que la semana pasada) y

190.765 infectados (5.698 más). En el Mediterráneo Oriental ya hay 151 fallecidos (14 más) y 25.513 casos confirmados hasta la fecha (2.842 más, mientras que en el Sureste Asiático han registrado hasta ahora 678 muertes (17 más) y 44.661 afectados (514 más). En el área del Pacífico Occidental hay 516 fallecidos (18 más) y 149.711 infectados (11.423 casos más).

Por lo que se refiere a Europa, la OMS ofrece las mismas cifras estimadas que la semana anterior y no varía sus registros. En total son más de 78.000 los infectados y al menos 300 los fallecidos ya que, como explica el informe, no se pueden concretar datos «debido a la decisión de algunos países de realizar estimaciones sobre el número de infectados en lugar de cuantificarlos».

«Picos» en Europa

La pandemia está alcanzando ya sus «picos» más altos de contagio en zonas como Islandia, República de Irlanda y en Irlanda del Norte, donde se registró un elevado nivel de transmisión a principios de otoño. La OMS cita también el caso de Ucrania, donde el aumento de casos que experimentó la semana pasada provocó que su Ministerio de Salud pidiera ayuda a este organismo internacional para evaluar y responder a la situación.

Gurruchaga
VENTA EXCEPCIONAL
Alta Lencería, Baños, Mantelerías y
Ropa de cama.
17 y 18 de noviembre en el Hotel NH
Alcalá (c/ Alcalá 66).
Horario: 10-20h. Tlf: 896.28.80.80