

OBESIDAD INFANTIL

«Hay que volver a los bocatas de chorizo»

El presidente de los nutricionistas españoles reivindica las meriendas saludables como pilar básico en la dieta de los niños

Hace décadas, en el colegio había uno o dos gorditos de media por clase. Ellos se llevaban su parte de los motes peyorativos (como los que usaban gafas, los altos, los flacos, el pelirrojo...) y los abuelos, en su defensa, recurrían al manido «mejor tener que no desear».

Lo malo es que las estadísticas han sacado los pies del tiesto y evidencian que demasiada población se ha aplicado este cuento.

La OMS, en un reciente estudio, clasificó el estado nutricional de los menores de cero a cinco años de 32 países europeos. Y según esa lista, la posición de España deja mucho que desear: con un 18,4% de niños obesos o con sobrepeso, es el sexto país con mayor índice de excesos. Nos superan Irlanda, Reino Unido, Albania, Georgia y Bulgaria. En la cola, los más equilibrados son República Checa (5,5%), Bélgica (7%) y Suecia (8%).

Estas cifras dibujan, según la OMS, una gran crisis de obesidad en Europa en 2030 porque, aunque sea una verdad de Perogrullo, los niños de hoy serán los hombres de mañana. Y esos adultos pasados de talla sufrirán hipertensión, problemas cardiovasculares, diabetes, etc.

Hoy las meriendas infantiles contienen más bollos que bocatas. Más

MAR MUÑOZ

zumos y batidos que agua del grifo. Y en los postres, es más fácil solventar el trance con un lácteo que lidiar con la manzana de turno. Además, la calle ya no es el hábitat natural de los niños, que tienen sus tardes trufadas de deberes y pantallas.

Así las cosas, la crisis económica ha venido a rematar la incidencia de la obesidad en la población, según una encuesta de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), puesto que las restricciones de gasto en la cesta de la compra inclinan la balanza hacia productos más calóricos.

Muchos niños comen en los comedores escolares, donde a veces es complicado conjugar precio y salud. Giuseppe Russolillo, presidente de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas y director de la Conferencia Mundial de Dietética, señala: «Están bastante concienciados en la preparación de alimentos saludables pero estoy convencido de que un menú sano y barato no convencería a muchos padres por el hecho de que no incluir diariamente carne o pescado. No es necesario que los niños los consuman diariamente. Una comida perfecta puede ser una ensalada y un plato de lentejas, por ejemplo. Y de cena un salteado de arroz con verduras».

Russolillo pone el foco de atención en lo que comen los niños, no sólo dentro, sino a la salida de la escuela:

«El objetivo número uno de una dieta infantil saludable ahora mismo es la merienda. Hay que volver al bocata de siempre, de chorizo, de jamón, de queso... e incorporar hojas de lechuga, tomate... Es imprescindible evitar las meriendas procesadas o envasadas, los zumos azucarados, los batidos y la bollería industrial. Un buen bocadillo con pan integral y una pieza de fruta es la merienda perfecta», sentencia este experto.

La lucha para combatir el problema acuciante de la obesidad infantil tiene muchos frentes posibles. José María Labeaga, catedrático de Economía en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), señaló la semana pasada en un congreso la oportunidad de atacar el bolsillo. En su opinión, sería útil elevar o disminuir el IVA que se aplica a los alimentos, para incentivar el consumo de los productos sanos y

CIFRAS

18,4% Este es el índice de niños de cero a cinco años que tienen sobrepeso u obesidad en España, según un informe de la Organización Mundial de la Salud.

5 raciones de fruta (3) y verdura (2) al día no deben faltar ni en la dieta de los adultos ni de los niños.

2030 La OMS prevee para ese año una gran crisis de obesidad en Europa. Se estima que en España afectará al 80% de los hombres y al 58% de las mujeres.

disuadir la ingesta de grasas saturadas y bebidas azucaradas, entre otros.

Russolillo añade: «Las familias con niños obesos salen del médico igual que han entrado. No vale recomendar una dieta sana y deporte sin más», Y se queja: «No hay nutricionistas en el sistema público de salud, que son los profesionales adecuados para intervenir, previa evaluación y diagnóstico de los pediatras».

A su juicio, las autoridades públicas sólo improvisan campañas publicitarias que carecen de utilidad real. «Es necesario saber qué come un niño con sobrepeso en el colegio y cuánto desgasta para elaborar alternativas de alimentación fuera del colegio. Si no, le pondrán un plato hipocalórico, distinto al de sus compañeros, que le excluirá y acabará con su autoestima. Pero esa intervención debe ser individualizada y desde los centros de atención pri-

maria. Como nutricionista, me echo las manos a la cabeza», concluye.

TRATAMIENTOS

El Índice de Masa Corporal (IMC) es el resultado de dividir el peso por el cuadrado de la altura. En los adultos, si ese índice se sitúa por encima de 25, se trata de sobrepeso; si supera los 30, de obesidad. En los niños (hasta los 15 años), es necesario contar con la variable de sexo y edad, y por eso la medida se establece según los percentiles. «A partir del 97 percentil se considera que un niño tiene sobrepeso», dice el doctor Caballero, director y cirujano jefe de la clínica Instituto de Obesidad de Madrid.

Además de estimular el deporte, el doctor insiste en la necesidad de enseñar a los niños en los colegios la importancia de la alimentación equilibrada. Y no olvida a los adultos: «Tratar a un niño significa tratar a un padre», para detectar posibles hábitos de vida mejorables.

Cuando estas intervenciones fallan y se tratan casos de obesidad grave, existen medidas más invasivas, «que siempre que se pueda, hay que evitar». Entre ellas figuran el balón intragástrico, específico para niños por encima de los cinco o seis años, la banda gástrica (por laparoscopia), y para los más mayores, la manga gástrica, que consiste en estrechar el estómago.

IVA

Algunos expertos señalan que desde la política fiscal puede combatirse la obesidad infantil, disminuyendo o bajando el IVA de los alimentos.
/ KYLIE WALLS

