

La prevención de la obesidad, una apuesta de futuro

▶ Se necesita un 'cambio de chip' para afrontar el problema del sobrepeso

ANA CALLEJO MORA
ana.callejo@unidadeditorial.es

Las cifras de sobrepeso en edades de 7 y 8 años son altas; en la franja de 3 a 5 años no lo son tanto, pero preocupan a los expertos, y la prevalencia de exceso de peso es más elevada en niños que en niñas, según el *Estudio sobre la situación actual de la obesidad y el sobrepeso infantil en España*, elaborado por Rafael Casas, psiquiatra y director científico de la Fundación Thao, y Santiago Felipe Gómez Santos, responsable del Área de Evaluación e Investigación en la citada entidad, en colaboración con DKV Seguros.

La investigación, presentada la semana pasada en Madrid, está basada en tres estudios recientes, que toman como referencias las curvas de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS): el de José-Juan Sánchez-Cruz, de la Escuela Andaluza de Salud Pública (Granada), de 2012; el estudio *Aladino 2013*, y el *Thao 2015*.

Para Casas, que lleva una década trabajando en la prevención de la obesidad en la infancia, uno de los principales obstáculos para reducir su prevalencia es la

falta de percepción de gravedad, viéndose como un problema meramente estético. "La sociedad no percibe la obesidad como una enfermedad. Hay que *cambiar el chip*, concienciando a la población de que la obesidad infantil constituye un problema social y de que su prevención es una apuesta de futuro". La hipótesis de uno de los estudios revisados por Casas y Gómez Santos es que los padres subestiman el sobrepeso y la obesidad de sus hijos, por lo que no se movilizan para mejorar la situación.

ACTITUD INFANTIL

En cuanto a la actitud infantil frente a la obesidad, "los estudios indican que los niños con peso normal



Casas; Josep Santacreu, de DKV Seguros, y Marina, en la presentación del estudio en Madrid.

consideran egoístas, perezosos y menos inteligentes a sus compañeros con sobrepeso u obesos. Esta estigmatización puede provenir de que los menores creerían que el peso corporal depende del propio control personal", expuso Casas.

Tras apelar a la concienciación, el psiquiatra llamó a la acción en diferentes ámbitos (social, político, sanitario, familiar, comunitario, educativo y académico). "Comer o cenar en familia y

una mayor adherencia a la dieta mediterránea, así como aumentar la actividad física en el medio escolar y durante el fin de semana, y favorecer que los niños se vayan a dormir a la hora adecuada a su edad son medidas beneficiosas para reducir la probabilidad de padecer obesidad en la infancia".

INICIATIVAS CON UN FIN COMÚN

La presentación de este estudio dispara el pistoletazo

de salida para *#DKVApptivate*, un proyecto del Instituto DKV de la Vida Saludable, en colaboración con la Universidad de Padres, Ayuda en Acción y la Fundación Alicia, para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en niños. Este programa incluye talleres de cocina saludable en colegios y un videojuego, *Runners4Health*, para fomentar el ejercicio físico en niños y adolescentes. "En octubre la Universidad de Padres colgará en su web la Cátedra DKV de Educación para la Salud, accesible a todos, para promover conductas saludables", anunció Eva Marina, directora de la Fundación del citado centro docente.

Sobre las primeras comidas.

Casas explicó que son muchas las causas que dan lugar al sobrepeso y obesidad infantil, como los factores genéticos o las influencias ambientales, pero el estilo de vida es una de los que tienen mayor influencia, incluso en la etapa prenatal. El experto describió algunos de esos factores determinantes: "Las condiciones de salud de la madre durante la gestación y sus hábitos influirán en el riesgo, como también lo hará la lactancia materna –que debe ser exclusiva hasta los 6 meses–. Las experiencias alimen-

tarias precoces y el déficit en las horas de sueño también tendrían que ver". Precisamente, en la última Cumbre Europea de la Obesidad, celebrada en Gotemburgo (Suecia) a principios de junio, un grupo del University College de Londres (Reino Unido) presentó un estudio en 2.564 niños de 4 a 18 meses que mostraba que los que tenían sobrepeso ingerían platos de comida de mayor tamaño, pero no comían con mayor frecuencia, en comparación con los que estaban en un peso adecuado. Así, tomaban 141 calorías, frente a 130 calorías, en cada comida.

Pulse desde Orbyt para ver el Estudio sobre la situación actual de la obesidad infantil en España o entre en la web correofarmacologico.com

UN REGRESO MUY ESPERADO

Colpotrofín, de nuevo disponible



ESWH/16/0033



Colpotrofín®
PROMESTRIENO

TEVA

Women's Health

Estrógeno de acción local para el tratamiento de la atrofia vaginal con una amplia experiencia clínica¹