

Dia de l'Obesitat Infantil

El 4 de març se celebra, per tercer any consecutiu, el dia de l'obesitat infantil, data per sensibilitzar-nos sobre aquesta realitat i plantejar-nos estratègies per controlar aquesta "pandèmia". El Dr. Henry Marcano, endocrinòleg pediàtric del servei de Pediatria de l'Hospital Universitari General de Catalunya mostra la seva preocupació per una situació que sovint veu a consulta i que és el resultat d'uns hàbits de vida corregibles. És l'obesitat en edat pediàtrica.

L'obesitat està reconeguda des del 1997 com una malaltia per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i es converteix en un problema de salut prioritari. S'ha considerat una epidèmia al segle XXI.

El fenomen de la COVID19, l'estat d'alarma i el confinament domiciliari han tingut un efecte negatiu en els hàbits de vida dels nens, i així ha anat corrent en paral·lel una "PANDÈMIA" en franc creixement en edats vulnerables. I aquesta ha estat un augment de pes que s'observa de manera generalitzada a la població i a la pediàtrica en particular. El canvi d'hàbits ha provocat que els nens "es mouen menys": reducció de manera significativa del temps que desenvolupen activitat física i el consegüent augment del comportament sedentari per l'increment del temps dedicat a l'ús de pantalles. Els horaris de consum d'aliments també han estat alterats.

La prevenció és prioritària, educant els progenitors en hàbits adequats, des de la gestació, fins al naixement i posteriorment per al desenvolupament normal del nen, lliure de risc cardiovascular. Entre els factors associats a l'obesitat, segueixen destacant els relacionats amb els hàbits d'alimentació, la manca d'activitat física, el baix consum de fruites i hortalisses o l'ús excessiu de pantalles.

La prevalença d'obesitat a finals del segle XX a Espanya rondava el 5% en nens en edat escolar i adolescència (6 a 15 anys). En població de 2 a 24 anys reportaven una xifra del 14%. Des de l'any 2005, l'estratègia NAOS (Nutrició, Activitat física, prevenció d'Obesitat i Salut) s'ha posat en marxa com un pla global amb especial atenció a l'increment de les xifres de sobrepès i obesitat a la població infantil i juvenil.

L'Estudi d'Alimentació, Activitat Física, Desenvolupa Infantil i Obesitat a Espanya (ALADINO 2019), els resultats del qual van ser presentats pel Ministeri de Consum i l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, esmenta una xifra alarmant: més del 40% dels nens a Espanya tenen excés de pes. Segons els estàndards de l'OMS, el 40,6% dels escolars d'entre 6 i 9 anys tenen excés de pes, representant el sobrepès un 23,3% i l'obesitat un 17,3% (dels quals un 4,2% cursa amb obesitat severa). Això representa que quatre de cada deu escolars tenen excés de pes, encara que la majoria dels pares i mares creuen que els fills tenen un pes normal.

Dia de l'Obesitat Infantil

Si el maneig de l'excés de pes comença amb una etapa de reconeixement del problema, es fa indispensable fomentar estratègies de conscienciació a les famílies. Això no obstant, si avaluem la tendència de prevalences de pes entre els estudis ALADINO 2011 i 2019, s'observa una disminució del 3,9% del total d'escolars amb excés de pes (sobrepès + obesitat).

L'OMS indica que "els nens obesos i amb sobrepès tendeixen a continuar sent obesos a l'edat adulta i tenen més probabilitats de patir a edats més primerenques malalties no transmissibles com diabetis o malalties cardiovasculars. El sobrepès, l'obesitat i les malalties connexes són a gran mesura previsibles. Per tant, cal donar una gran prioritat a la prevenció de l'obesitat infantil".