

## Obesitat a l'edat pediàtrica: epidèmia o pandèmia

L'obesitat està reconeguda des de 1997 com una malaltia per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), convertint-se en un problema de salut prioritari que ha obligat les estructures polítiques mundials a adoptar estratègies globals per controlar el que s'ha considerat una epidèmia al segle XXI. En l'etapa juvenil i infantil, aquest problema és encara més preocupant, ja que està demostrada la seva projecció a l'edat adulta, mantenint-se índexs de massa corporal elevats i relacionant-se amb una alta prevalença de malalties de risc cardiovascular que es poden prevenir. 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 en la consulta i que és el resultat d'uns hàbits de vida que es poden corregir per prevenir l'obesitat en edat pediàtrica.

La prevenció és una actuació prioritària, educant els progenitors en hàbits adequats, des del moment de la planificació de la gestació, que permetin un bon progrés i arribi a la vida un nadó que hagi tingut en el seu ambient uterí la llar còmode i nutricionalment correcte que permeti el seu normal desenvolupament lliure de risc cardiovascular en la seva vida.

Fent referència a xifres de finals de segle passat, la prevalença d'obesitat a Espanya rondava el 5% en nens i nenes 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, s'ha posat en marxa l'estratègia NAOS (Nutrició, Activitat física, prevenció d'Obesitat i Salut) com un pla global amb especial atenció a l'increment de les xifres de sobrepès i obesitat en la població infantil i juvenil.

Menció especial mereix l'Estudi d'Alimentació, Activitat Física, Desenvolupa Infantil i Obesitat a Espanya (ALADÍ 2019), els resultats dels quals van ser presentats pel Ministeri de Consum i l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició i en els quals s'observa una tendència descendent de l'excés de pes des de 2011 i estabilització respecte a 2015, encara que la prevalença de sobrepès i obesitat dels escolars de 6 a 9 anys a Espanya segueix sent elevada.

D'entre els factors associats a l'obesitat, segueixen destacant els relacionats amb els hàbits d'alimentació i amb la manca d'activitat física, com el baix consum de fruites i hortalisses o l'ús excessiu de pantalles. També segueix existint una bretxa important en la situació ponderal dels escolars depenent del nivell d'ingressos econòmics de la família i el nivell educatiu dels progenitors.

L'informe 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 a Espanya d'entre 6 i 9 anys té excés de pes, representant el sobrepès un 23,3% i l'obesitat un 17,3% (dels quals 4,2% cursa amb obesitat severa).

No obstant això, tan alarmant com aquesta xifra, que representa que quatre de cada deu escolars té excés de pes, la majoria dels pares i mares creuen que els seus fills tenen un pes normal. Segons el 69,1% dels progenitors d'escolars amb excés de pes, els seus fills tenen un "pes normal", és a dir, 9 de cada 10 pares de nens amb sobrepès i 4 de cada 10 pares de nens amb obesitat.

## Obesitat a l'edat pediàtrica: epidèmia o pandèmia

Si el maneig de l'excés de pes s'inicia amb una etapa de reconeixement del problema, es fa indispensable fomentar estratègies de conscienciació a les famílies.

No obstant això... No totes són males notícies! Si avaluem la tendència de prevalences de pes entre els estudis ALADÍ 2011 i 2019, s'observa una disminució del 3,9% del total d'escolars amb excés de pes (sobrepès + obesitat).

I què ha passat durant el confinament?

El fenomen de la COVID-19, l'estat d'alarma i el confinament domiciliari han tingut un efecte negatiu en els hàbits de vida dels nens, i, d'aquesta manera ha anat corrent paral·lel una "PANDEmia" en franc creixement en edats vulnerables. I aquesta ha estat un augment de pes mitjà d'uns 3 quilos que s'observa de manera generalitzada en la població i en la pediàtrica en particular. El canvi d'hàbits ha provocat que els nens "es moguin 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. També els horaris de consum d'aliments han estat alterats.

Un altre aspecte important és la condició socioeconòmica: no només es tracta que els aliments més saludables són els més costosos, els fills de famílies amb menys recursos econòmics tenen menys accessos a la pràctica d'activitat física programada (extraescolars), però sobretot, el temps dedicat als nens, temps per a la cuina, iniciativa, etc., està més compromès.

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