

Día de la Obesidad Infantil

El 4 de marzo se celebra, por tercer año consecutivo, el día de la obesidad infantil, fecha para sensibilizarnos sobre esta realidad y plantearnos estrategias para controlar esta "pandemia". El Dr. Henry Marcano, endocrinólogo pediátrico del servicio de Pediatría del Hospital Universitari General de Catalunya muestra su preocupación por una situación que a menudo ve en consulta y que es el resultado de unos hábitos de vida corregibles. Se trata de la obesidad en edad pediátrica.

La obesidad está reconocida desde 1997 como una enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS), convirtiéndose en un problema de salud prioritario. Se ha considerado una epidemia en el siglo XXI.

El fenómeno de la COVID19, el estado de alarma y el confinamiento domiciliario han tenido un efecto negativo en los hábitos de vida de los niños, y, de esa forma ha ido corriendo en paralelo una "PANDEMIA" en franco crecimiento en edades vulnerables. Y esta ha sido un aumento de peso que se observa de manera generalizada en la población y en la pediátrica en particular. El cambio de hábitos ha provocado que los niños "se muevan menos": reducción de manera significativa del tiempo que desarrollan actividad física y el consecuente aumento del comportamiento sedentario por el incremento del tiempo dedicado al uso de pantallas. También los horarios de consumo de alimentos han sido alterados.

La prevención es prioritaria, educando a los progenitores en hábitos adecuados, desde la gestación, hasta el nacimiento y posteriormente para el normal desarrollo del niño, libre de riesgo cardiovascular. De entre los factores asociados a la obesidad, siguen destacando los relacionados con los hábitos de alimentación, la falta de actividad física, el bajo consumo de frutas y hortalizas o el uso excesivo de pantallas.

La prevalencia de obesidad a finales del siglo XX en España rondaba el 5% en niños en edad escolar y adolescencia (6 a 15 años). En población de 2 a 24 años reportaban una cifra del 14%. Desde el año 2005, se ha puesto en marcha la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física, prevención de Obesidad y Salud) como un plan global con especial atención al incremento de las cifras de sobrepeso y obesidad en la población infantil y juvenil.

EL Estudio de Alimentación, Actividad Física, Desarrolla Infantil y Obesidad en España (ALADINO 2019), cuyos resultados fueron presentados por el Ministerio de Consumo y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, menciona una cifra alarmante: más del 40% de los niños en España tienen exceso de peso. Según los estándares de la OMS, el 40,6% de los escolares de entre 6 y 9 años tiene exceso de peso, representando el sobrepeso un 23,3 % y la obesidad un 17,3% (de los cuales un 4,2% cursa con obesidad severa). Esto representa que cuatro de cada diez escolares tienen exceso de peso, aunque la mayoría de los padres y madres creen que sus hijos tienen un peso normal.

Día de la Obesidad Infantil

Si el manejo del exceso de peso se inicia con una etapa de reconocimiento del problema, se hace indispensable fomentar estrategias de concienciación a las familias. No obstante, si evaluamos la tendencia de prevalencias de peso entre los estudios ALADINO 2011 y 2019, se observa una disminución del 3,9% del total de escolares con exceso de peso (sobrepeso + obesidad).

La OMS indica que "los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como diabetes o enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Por consiguiente, hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil".