

Obesidad en la edad pediátrica: epidemia o pandemia

La obesidad está reconocida desde 1997 como una enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS), convirtiéndose en un problema de salud prioritario que ha obligado a las estructuras políticas mundiales a adoptar estrategias globales para controlar lo que se ha considerado una epidemia en el siglo XXI. En la etapa juvenil e infantil este problema es aún más preocupante ya que está demostrada su proyección a la edad adulta, manteniéndose índices de masa corporal elevados y relacionándose con una alta prevalencia de enfermedades de riesgo cardiovascular que se pueden prevenir. 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 la consulta y que es el resultado de unos hábitos de vida que se pueden corregir para prevenir la obesidad en edad pediátrica.

La prevención es una actuación prioritaria, educando a los progenitores en hábitos adecuados, desde el momento de la planificación de la gestación, que permitan un buen progreso y llegue a la vida un recién nacido que haya tenido en su ambiente uterino el hogar cómodo y nutricionalmente correcto que permita su normal desarrollo libre de riesgo cardiovascular en su vida.

Haciendo referencia a cifras de finales del siglo pasado, la prevalencia de obesidad en España rondaba el 5% en niños y niñas 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.

Mención especial merece 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 y en los que se observa una tendencia descendente del exceso de peso desde 2011 y estabilización respecto a 2015, aunque la prevalencia de sobrepeso y obesidad de los escolares de 6 a 9 años en España sigue siendo elevada.

De entre los factores asociados a la obesidad, siguen destacando los relacionados con los hábitos de alimentación y con la falta de actividad física, como el bajo consumo de frutas y hortalizas o el uso excesivo de pantallas. También sigue existiendo una brecha importante en la situación ponderal de los escolares dependiendo del nivel de ingresos económicos de la familia y el nivel educativo de los progenitores.

El informe 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 en España 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).

Obesidad en la edad pediátrica: epidemia o pandemia

Sin embargo, tan alarmante como esta cifra, que representa que cuatro de cada diez escolares tienen exceso de peso, la mayoría de los padres y madres creen que sus hijos tienen un peso normal. Según el 69,1% de los progenitores de escolares con exceso de peso, sus hijos tienen un “peso normal”, esto es, 9 de cada 10 padres de niños con sobrepeso y 4 de cada 10 padres de niños con obesidad.

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... ¡No todas son malas noticias! 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).

Y ¿qué ha pasado durante el confinamiento?

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 paralelo una “PANDEMIA” en franco crecimiento en edades vulnerables. Y esta ha sido un aumento de peso medio de unos 3 kilos 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.

Otro aspecto importante es la condición socioeconómica: no solo se trata de que los alimentos más saludables son los más caros, también los hijos de familias con menos recursos económicos tienen menos acceso a la práctica de actividad física programada (extraescolares), pero sobre todo, el tiempo dedicado a los niños, el destinado cocinar y comprar los alimentos,... está más comprometido como consecuencia del estilo de vida.

Como indica la OMS “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 la diabetes y las 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”.