

A comer fruta se aprende

Actualizado jueves 22/05/2008 15:20 (CET) ELMUNDO.ES

CRISTINA G. LUCIO

MADRID.- Conseguir que, en el recreo, los niños cambien los bollos por manzanas es posible, según apunta una investigación británica. La clave está en ofrecerles fruta variada y reforzar los buenos hábitos alimenticios.

El grave aumento del número de jóvenes con problemas de obesidad en el Reino Unido ha llevado al ejecutivo londinense a **introducir distintas medidas contra la obesidad**. Una de ellas consiste en fomentar el consumo de frutas y verduras; sin embargo, hasta el momento, la estrategia no ha cosechado muchos éxitos. ¿Por qué los niños no toman fruta? ¿Consumirían más si se ofreciera en el colegio, de forma que pudieran acceder a ella de forma sencilla? Partiendo de esta hipótesis, un equipo de investigadores de las universidades de Cardiff y Swansea (Reino Unido) realizó un experimento en 43 escuelas de primaria de zonas con pocos recursos en Gales y el suroeste de Inglaterra.

En la mitad de estos centros **se instaló un pequeño puesto en el que se ofrecía a los estudiantes sólo fruta variada** y a buen precio. En algunas escuelas, esta iniciativa se sumó a otros proyectos para favorecer buenos hábitos alimenticios; mientras que, en otras, esta suponía la primera iniciativa anti-obesidad.

En total, participaron en la investigación un total de 1924 niños, cuyas costumbres alimenticias fueron seguidas durante aproximadamente un año. Los resultados mostraron que la instalación de los puestos apenas tuvo influencia en el consumo de fruta de los niños analizados. "Tampoco pareció influir en la cantidad de 'snacks' que los niños consumían al día", comentan los investigadores del estudio quienes remarcan que, sin embargo, la medida sí parecía efectiva si se combinaba con otras políticas para favorecer buenos hábitos alimenticios.

"En las escuelas que no permitían a los alumnos comida de casa o sólo permitía tomar fruta en los recreos, la instalación de la tienda tuvo un impacto mucho mayor que en los centros donde no había ninguna restricción", comentan los autores en su trabajo.

"Estos resultados sugieren que, **cuando los estudiantes no pueden tomar tentempiés poco saludables en el colegio, sus ganas de tomar fruta aumentan considerablemente**", concluyen.
