

Gimnasia infantil por prescripción médica

El hospital General de Valencia desarrolla un programa de ejercicio físico infantil para combatir la obesidad y el sobrepeso

JAIME PRATS - Valencia - 22/05/2007

Su problema, como el del 25% de los niños y adolescentes que pesan más de lo que deben (el 15% son obesos) es, en una aplastante mayoría de los casos, la alimentación inadecuada y el sedentarismo. Pero cambiar estos dos malos hábitos es un reto extremadamente complejo, como bien sabe Empar Lurbe, jefa de servicio de pediatría del Hospital General de Valencia. Por eso, el año pasado el centro puso en marcha un programa que consiste en acudir al centro por las tardes para ponerse a las órdenes de un preparador físico, algo así como sesiones de gimnasia por prescripción facultativa en el propio patio del hospital como parte del tratamiento.

Antonio, Sergio y Adrián forman parte del medio centenar de niños de entre 10 y 15 años que participan en el programa. Lo impulsó hace un año la unidad contra el riesgo cardiovascular en niños y adolescentes del hospital, de referencia en la Comunidad Valenciana. "Yo he perdido ya cinco kilos", comenta Adrián, que alarga la respuesta para escaquearse del ejercicio que siguen sus compañeros y soltar un "nos traen nuestras madres", sin venir demasiado a cuento. "Yo cuatro y medio", añade Sergio apuntándose a la conversación.

El proyecto, en el que también participa Isabel Torró, del servicio de pediatría, se gestó ante el incremento de niños con exceso de peso que pasaban por la consulta. El objetivo consiste en disminuir los riesgos cardiovasculares que presentan ya algunos de estos pacientes y, en el resto, evitar problemas a medio plazo derivadas del exceso de peso que puedan surgir de forma precoz. Un niño gordo tiene más probabilidad de desarrollar a edades tempranas hipertensión, alteraciones del metabolismo de los hidratos de carbono (ligado a la aparición de diabetes tipo 2) o alteraciones de los lípidos. Y cuanto antes se traten estos problemas, más fáciles serán de combatir. Por eso, se evalúa el riesgo cardiovascular de forma individualizada mediante ecocardiogramas, se analiza el estado de los vasos sanguíneos de los chavales y se observa si existen afecciones recardiacas o renales.

Con el perfil completo, se diseña el tratamiento, que pasa esencialmente por inculcar hábitos cardiosaludables (los pacientes a los que se prescriben fármacos apenas llegan al 5%). Eso significa, por un lado, enseñarles a comer bien. En ello tiene que ver la calidad de lo que se ingiere: "hay que evitar las golosinas, la bollería y la comida precocinada que tiene mucha sal", comenta la doctora. Pero también regular y distribuir correctamente las calorías. "Entre el desayuno y el almuerzo se tienen que tomar el 25% o 30%, mientras que la cena no debería sobrepasar el 15% de las calorías diarias". Las reuniones y los talleres de alimentación que se ofrecen tanto a los padres como a los hijos son los principales instrumentos para insistir en este aspecto.

Juan Francisco Lisón, médico y profesor en la Universidad CEU-Cardenal Herrera de Valencia, y el preparador, José Real, son los responsables del ejercicio físico de los pacientes. "Cuando llegan se les nota que se cansan enseguida y apenas tienen coordinación; algunos hasta se caen cuando corren hacia atrás", apunta Lisón. Los

ejercicios han de ir combinados con juegos para evitar el abandono de los chavales, poco acostumbrados al esfuerzo físico.

Toda la actividad que realizan se controla con pulsómetros, cuya información se descarga diariamente en un ordenador de forma que hay una monitorización constante de las evoluciones de los chavales: no sólo respecto a la carga de trabajo, sino a la capacidad de recuperación. "Se nota mucho la mejora en el estado físico; el otro día un padre nos dio las gracias porque su hijo podía atarse solo las zapatillas", explica.

El programa, que nació como una experiencia piloto y ya tiene problemas para incorporar a nuevos pacientes, cuenta con ayuda de la Consejería de Sanidad de la Generalitat Valenciana y está integrado en la red de Centros de Investigación Biomédica en Red (CIBER), que selecciona el Instituto de Salud Carlos III. El próximo paso de sus impulsores, en buena parte por el interés de los padres de los pacientes, es incorporar a pacientes adultos.