

## EFECTOS DE LA OBESIDAD

# Niños con un corazón de adultos

- El 18,67% de los niños sufre sobrepeso y un 8,94% obesidad
- Los expertos recuerdan que "es un error generalizado omitir el desayuno"

04/06/2010. EUROPA PRESS. [Elmundo.es](http://Elmundo.es)

MADRID.- La obesidad en los niños hace que sumen 30 años a su salud vascular y sufran enfermedades típicas de adultos como enfermedades coronarias, diabetes, hipertensión arterial, infarto cerebral, apnea del sueño u osteoartritis.

Durante esta semana, la Federación Española del Corazón (FEC) está alertando a los ciudadanos de la **importancia de controlar la alimentación y el estilo de vida de los más pequeños**, puesto que las cifras de obesidad infantil en España empiezan a resultar alarmantes.

Según han indicado los expertos, "el hecho de que la prevalencia de la obesidad **se haya triplicado en los últimos 15 años** hace que ésta sea considerada ya como la epidemia del siglo XXI".

Los últimos datos facilitados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) en España, muestran que el 18,67% de los niños sufre sobrepeso y el 8,94%.

El doctor Sánchez Franco, jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Carlos III de Madrid y coordinador de Nutrición de la FEC, ha explicado que actualmente "muchos niños españoles son alimentados con **dietas desequilibradas y descomunamente calóricas**".

### Más pescado y verduras

Según ha afirmado el especialista, las comidas de los más pequeños deberían "priorizar los vegetales, las frutas y las legumbres y aún así, la dieta de edad joven debería contener más proteína animal que la de los adultos, priorizando el pescado, la carne de ave y los huevos y dejando en segundo lugar la carne roja".

Igualmente, ha recomendado un **mayor consumo de lácteos** en edad joven que en edad adulta y ha advertido del "**error generalizado de omitir el desayuno**", una de las comidas más importantes del día, directamente implicada en la regulación del peso".

A esto, "hay que sumar la obvia reducción de ejercicio físico de los niños, acostumbrados a **vidas sedentarias** delante del televisor, el ordenador o los videojuegos", ha señalado.