

# Un mundo de niños gordos

- En 20 años se ha triplicado el número de niños y jóvenes con obesidad infantil

Imagen de un joven pekinés con sobrepeso mientras duerme (Foto: Reuters).

26/03/2007. CRISTINA G. LUCIO (elmundo.es)

MADRID.- Le ha prestado su cara a Marilyn, Austin Powers, o Johnny Depp. Incluso se ha transformado en la Mona Lisa o en uno de los pétreos presidentes del Monte Rushmore. Desde que un desconocido tomó su foto en Internet y la superpuso sobre el personaje de dibujos animados Doraemon, Qian Zhijun se ha convertido en toda una estrella de la web.

Conocido como **Xiao Pang** ('Gordito'), la fotografía de este adolescente chino con sobrepeso ha viajado por la red adoptando centenares de personalidades y protagonizando hilarantes [montajes](#) que él mismo, al principio agobiado por el fenómeno, acabó recopilando en su página web: [www.xiaopang.cn](http://www.xiaopang.cn).

## Epidemia de obesidad

La imagen de este joven gordito de cara redonda no sólo dice mucho sobre la China actual (donde en los últimos tiempos se ha incrementado considerablemente el número de **hipertensos y enfermos de diabetes**). También habla de la importante epidemia de obesidad infantil que existe en el mundo.

En el pasado mes de febrero salieron a la luz los excesos de [Connor McCreaddie](#), un chaval inglés de ocho años y 89 kilos que comía cuatro bolsas de patatas fritas al día, un tentempié cada 20 minutos y toneladas de mantequilla en cada comida; hace pocos días una madre costarricense pedía [ayuda para tratar la obesidad de sus hijos de 11 años](#).

No se trata de casos aislados. Más bien es la **punta de un 'iceberg'** que afecta a millones de jóvenes en todo el mundo.

En las dos últimas décadas se ha triplicado el número de niños y jóvenes que sufren obesidad infantil. ¿Las causas? Un **aumento claro del sedentarismo y de las dietas desequilibradas**, según señalan los expertos.

## Comida basura

Hamburguesas, bollos, pizzas, bebidas hiperazucaradas... El acceso a la **comida basura** se ha incrementado en los últimos tiempos y pocos adolescentes cumplen la máxima de tomar cinco raciones de fruta o verdura al día.

Además, el tiempo dedicado a la actividad física también se ha reducido considerablemente entre los jóvenes. Según un estudio publicado en la revista de libre acceso [PLoS](#), sólo **15 minutos diarios** de carrera tras una pelota o natación podrían ser suficientes para evitar que los niños sean obesos; pero la mayoría apenas hace ejercicio.

"La combinación de mala alimentación y sedentarismo está provocando un crecimiento exponencial de la obesidad infantil"

---

"Muchos niños comen de más y gastan muy poco", explica Ascensión Marcos, presidenta de la Asociación Española de Nutrición. "La combinación de una mala alimentación, de una dieta muy desequilibrada con el sedentarismo está provocando un crecimiento exponencial de la obesidad infantil", añade.

Según esta nutricionista, desde hace ocho o diez años las cifras de niños y jóvenes obesos en nuestro país se está **disparando**. "El número de casos siempre había estado en torno a la media europea, pero desde hace unos años estamos en los puestos de cabeza". De hecho, hoy en día el 20% de las chicas y el 25% de los jóvenes de nuestro país sufren problemas de sobrepeso.

En los últimos tiempos, los expertos advierten que España está dejando de ser un país de dieta mediterránea. Nuestros platos tienen cada vez menos verdura, menos fruta, menos legumbres y más fritos, carnes y bollería industrial.

Un sistema de vida exigente, en el que los padres no siempre están disponibles, unido a unas graves carencias en educación nutricional son, según Ascensión Marcos, las principales claves del problema.

"Falta educación nutricional", explica esta experta. "Los niños no pueden elegir sus propios alimentos, porque no saben, pero la realidad es que lo están haciendo", aclara.

La nutricionista reclama la **intervención de las administraciones públicas** antes estas carencias y, sobre todo, insiste que la industria también debería investigar las cualidades alimentarias de sus productos antes de publicitarlos.

"No existen alimentos malos. Todo consiste en lograr un equilibrio"

---

De cualquier forma, Marcos recuerda que combatir la obesidad no consiste en prohibir nada. "No existen alimentos malos", explica, "todo consiste en lograr un equilibrio". "Eso sí, hay que saber ciertas normas, como que las **frutas y las hortalizas** tienen que estar presentes en la mesa todos los días", remarca.

Esta experta, que también dirige el Grupo de Inmunonutrición del departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, coordina desde hace un año el [proyecto 'EVASYON'](#), un estudio que trabaja con el objetivo de lograr un programa terapéutico que pueda frenar la epidemia de obesidad en ciernes.

Jóvenes con sobrepeso de varias ciudades españolas ya se han involucrado en este programa, que no sólo tiene en cuenta la alimentación y el ejercicio, sino que también hace hincapié en la importancia de la psicología.

"La parte psicológica es muy importante", explica Marcos, para quien anorexia y obesidad son extremos de un mismo problema. "Las carencias en educación nutricional y los problemas del propio adolescente para enfrentarse a un sistema de vida en el que lamentablemente los padres están la mayor parte del tiempo trabajando y no pueden atenderles van unidas", remarca.

Marcos confía en que los resultados del programa 'EVASYON' esté listo en 2009 y pronto puedan utilizarse sus hallazgos en las consultas de atención primaria. Si se tiene en cuenta que la obesidad está asociada a graves problemas como la diabetes, la aterosclerosis o, incluso, los infartos, la necesidad de programas de este tipo es acuciante.