

# Casi uno de cada cinco niños tiene sobrepeso

EFE. ZARAGOZA 09/11/2010. heraldo.es

Los resultados del estudio, realizado a 16.000 niños europeos de entre 2 y 9 años, con 1.600 españoles entre los que hay niños de Huesca y Zaragoza, han sido presentado en Zaragoza.

El 17,8% de los niños españoles de entre 2 y 9 años tiene sobrepeso u obesidad, según un estudio realizado en ocho países europeos, en el que se pone de manifiesto que Italia es el país con más obesidad infantil mientras que Bélgica y Suecia son los que registran menos.

Así lo desvela el proyecto Idefics, financiado por la Comisión Europea, cuyos resultados han sido presentados en Zaragoza por su coordinador, el profesor Wolfgang Ahrens, del Instituto de Medicina Preventiva de la Universidad de Bremen (Alemania), quien ha citado la falta de actividad y de sueño como factores de riesgo en el sobrepeso y la obesidad infantil.

En el estudio, realizado entre 16.000 niños europeos, de ellos 1.600 españoles (de Huesca y Zaragoza), también se ha observado que los niños de familias con menor nivel socioeconómico y cultural, además de las monoparentales y las de inmigrantes, tienen mayores tasas de sobrepeso debido a los diferentes estilos de vida.

## Principal objetivo

El principal objetivo de Idefics, en el que han participado 23 grupos de investigación europeos, ha sido conocer las causas principales de la aparición del sobrepeso y la obesidad en Alemania, Bélgica, Chipre, Estonia, España, Hungría, Italia y Suecia, ya que los estilos de vida cambian mucho del norte al sur y del oeste al este del continente, ha explicado Ahrens en rueda de prensa.

El estudio, presentado en el marco del congreso internacional sobre 'La salud infantil en Europa: hacia una mejor comprensión de la obesidad', que se celebra en el Paraninfo de la Universidad de Zaragoza, revela que las tasas de obesidad infantil en los países del sur, especialmente en el arco mediterráneo, superan a los del norte, y que afecta más a las niñas que a los niños.

Así, la mayor prevalencia se ha registrado en Italia, con un 19%, seguida de Chipre y de España, mientras que Bélgica y Suecia, con un 2 y un 4%, respectivamente, son los que presentan menor tasa de niños gordos, ha informado el profesor Luis Moreno, de la Universidad de Zaragoza.

Mientras que la media de los ocho países estudiados estaría en un 14% en el caso de las chicas y en un 11 por ciento, en el de los chicos, ha agregado Moreno.

En cada uno de estos países se han valorado a dos grupos de niños, con uno de los cuales se ha actuado para mejorar su estilo de vida, mientras que con el otro no ha habido ninguna intervención.

## Los datos en Aragón

En el caso de España, uno de los grupos ha sido seleccionado en Huesca, donde se realizó la intervención para mejorar sus hábitos de vida, y el otro en los barrios del Actur y Arrabal, en Zaragoza.

La intervención ha consistido en aumentar el consumo de frutas y verduras, disminuir las bebidas azucaradas e incrementar la ingesta de agua, así como aumentar la actividad física y reducir los comportamientos sedentarios, especialmente ver la televisión.

Asimismo se han aumentado el número de horas que los niños duermen cada día y el tiempo que pasan con sus padres, y a ser posible comiendo con ellos.

En estas investigaciones, se ha observado, mediante un acelerómetro colocado durante tres días, que los que hacen menos actividad física tienen más probabilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad que los que son más activos.

Para Ahrens, la "otra cara de la moneda" serían los comportamientos sedentarios, que se han asociado en general a un mayor depósito de grasa corporal y, especialmente, a ver un número importante de horas la televisión.

También se ha confirmado en el estudio que dormir menos de nueve horas diarias aumenta el riesgo de sobrepeso y de obesidad infantil, cuyas complicaciones más frecuentes son las psicológicas, además de las endocrinológicas y metabólicas, como tensión e insulina altas.

El estudio, que comenzó hace cuatro años, "no está acabado" y todavía sigue vivo, ya que es "absolutamente necesario" hacer un seguimiento de los niños a lo largo del tiempo para observar como crecen y se desarrollan y para ver si los estilos de vida influyen, ha agregado su coordinador.