

España ya supera a EEUU en obesidad infantil

- En nuestro país, el 19% de los niños son obesos, en EEUU el 16%
- Según los expertos, tienen mayor riesgo de problemas cardiovasculares
- La actividad física y una alimentación sana son las claves para evitarlo

Efe | Madrid

- Actualizado **viernes 16/12/2011**

España se ha situado por delante de EEUU en obesidad infantil, con un 19% de niños obesos en este país frente al 16% de los estadounidenses, un porcentaje que triplica al de hace 30 años. Así lo ha indicado el doctor Pedro José Benito, profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, durante la celebración de un congreso en el que se ha presentado el resultado de un innovador Programa de Nutrición y Actividad Física para el tratamiento de la Obesidad (Pronaf).

Se trata de un estudio pionero en España en el que han participado, durante cinco años, más de **30 investigadores y 2.000 voluntarios**, y en el que, por primera vez, se ha combinado la dieta con los gimnasios como centros preventivos y curativos de salud.

Las personas con sobrepeso que han participado en el trabajo lograron una reducción media de peso de entre ocho y nueve kilos y las que tenían obesidad perdieron hasta 12, aunque las respuestas individuales al tratamiento han sido muy variadas.

El trabajo ha estado **avalado por el Ministerio de Ciencia** y ha sido liderado por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM).

Benito, investigador principal del proyecto, ha precisado que el 45,2% del exceso de peso detectado en los niños españoles se reparte de la siguiente manera: el 26,1% es sobrepeso y el 19,1% a obesidad.

Mayor riesgo de diabetes

El problema es "muy preocupante", según ha dicho, porque estos menores tienen mayor riesgo de desarrollar problemas cardiometabólicos, diabetes tipo 2 o aterosclerosis antes de llegar a convertirse en adultos.

"El aumento de la **actividad física** y el cuidado en la alimentación son las claves para asegurar generaciones sanas", insiste el profesor, que ha apuntado que las intervenciones dirigidas a los niños con obesidad suelen estar orientadas exclusivamente a la pérdida de peso y es fundamental incluir el ejercicio en la educación y no asociar las actividades físicas ni la dieta a un castigo para el menor.

En cuanto a los adolescentes, ha explicado que el 80% de los que sufren obesidad continuará con este problema en la edad adulta, por lo que la infancia es el momento ideal para reconducir los malos hábitos.

España tiene un **38,7% de la población adulta** con sobrepeso y un 14,5% con obesidad. Se prevé que en 2030 el 37% de los hombres y el 33% de las mujeres españolas padecerán la enfermedad.

El experto ha resaltado, como dato negativo, que la población española es "eminentemente sedentaria", ya que sólo un 43% realiza actividad física de forma regular. En la actualidad, agrega, el exceso de peso supone un **8% del gasto total sanitario en España**, un dato que, al igual que las estadísticas de la enfermedad, se prevé irá en aumento.

Con la edad la grasa aumenta

A medida que se van cumpliendo años, la grasa visceral aumenta y, como media, un individuo gana seis kilos de peso y pierde otros tantos de músculo entre los 25 y los 65 años. "En el caso de las mujeres se cuatriplica la grasa intervisceral y en el de los hombres se duplica", ha matizado Benito.

Este factor es "determinante" en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, por lo que su reducción es fundamental. Según el especialista, la salud del individuo viene determinada por su estilo de vida, en el que se incluye la **dieta y el ejercicio** (un 42%), el medioambiente (20%), la genética (28%) y el sistema sanitario (10%).

Marcela González-Gross, doctora en Farmacia y coordinadora del programa Pronaf, ha hecho hincapié en los peligros que corren quienes pretenden reducir su peso con dietas extremas o milagro. "Lamentablemente, el 80% de las mujeres españolas en la cuarentena prefiere estar delgada a sana", ha lamentado.

En esta línea, añade que las dietas que eliminan algún tipo de alimento, como las que **reducen los hidratos de carbono**, son "muy peligrosas" porque, entre otros riesgos, generan una pérdida de agua y electrolitos que pueden producir mareos y déficit de atención.

Aquellas por debajo de 1.000 calorías diarias no garantizan un equilibrio nutricional y, en las de 1.500, hay que recurrir a suplementos vitamínicos, concluye la profesora.