

Los niños que comen en el colegio sufren menos sobrepeso

Un estudio revela que el 45,2% de los menores españoles tienen kilos de más

MARÍA R. SAHUQUILLO - Madrid - 01/07/2011

Los niños españoles tienen un problema de peso. El 19,1% de los menores de seis a nueve años padece obesidad y el 26,1% sobrepeso. Las cifras, que muestran que el 45,2% de los menores se pasan de kilos, son alarmantes y apenas han variado en los últimos 10 años. El poco tiempo dedicado a las actividades deportivas, unido a que los menores dedican gran parte de su ocio a ver la televisión o jugar a la consola no ayudan en absoluto. Además, paradójicamente, los niños que comen en el colegio presentan índices de exceso de peso menores que aquellos que se van a casa.

El estudio Aladino, en el que la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (dependiente del Ministerio de Sanidad) ha analizado la información de 8.000 menores, revela también que el sobrepeso y fundamentalmente la obesidad afectan más a niños que a niñas: el 22% son obesos (cuando se desvían dos puntos del estándar del Índice de Masa Corporal aconsejado para su edad y talla), mientras que en niñas esa cifra es del 16,2%. Y el riesgo de padecer estos problemas es ocho puntos más alto en aquellos que proceden de hogares desfavorecidos.

Los datos del estudio Aladino, una radiografía tomada durante el curso 2010-2011, son preocupantes. El sobrepeso y la obesidad son enfermedades que pueden llevar asociadas otras como diabetes, cardiopatías o incluso algunos tipos de cáncer. "Se están viendo en niños enfermedades tradicionalmente de adultos a causa del sobrepeso", alerta Felipe F. Casanueva, director científico de la red de investigación en Obesidad y Nutrición Ciberobn. "No nos engañemos, un niño obeso será siempre obeso. No existe la idea mágica de que cuando pegue el estirón alcanzará un peso normal, como creen los padres", añade.

Así, la obesidad es un importante problema de salud pública. Con unos costes económicos y sociales muy altos, como recordó ayer la ministra de Sanidad y Política Social, Leire Pajín, durante la presentación del estudio. "La obesidad infantil está ligada al bajo rendimiento en el colegio y a una baja autoestima", dijo.

Además, el informe, que utiliza por primera vez los patrones de medición del sobrepeso y la obesidad infantil que da la Organización Mundial de la Salud (OMS), muestra que España encabeza, junto con Italia, la lista de países con más niños gordos. Muy por delante de países como Bélgica, Noruega o Irlanda. Los niños españoles ya no consumen los productos tradicionales de la dieta mediterránea y eso se nota.

Profundizando en los datos surge otro elemento interesante: los menores cuyos padres tienen un nivel de estudios más bajo presentan más problemas de exceso de peso. Pero, sobre todo, constata que la clave, además de la alimentación, es el sedentarismo. Un 50% de los menores con sobrepeso u obesidad dedica tres o más horas al ordenador, las consolas o la televisión, un porcentaje que baja al 43% cuando el tiempo se reduce a menos de una hora.

Pero uno de los elementos más curiosos es el hecho de que los niños que comen en casa tienen más sobrepeso que aquellos que lo hacen en el colegio -el 43% de los que se quedan al comedor tienen este problema frente al 47,6% de los que van a casa-. Casanueva cree que la razón obedece a que en la escuela los niños se mueven más y tienen menos presión para dejar el plato limpio. "En casa se les pone demasiada comida. Probablemente la misma que se ponen los padres", dice. Esto y que los menús empiezan a estar más controlados, y diseñados para cubrir las necesidades y no repetir alimentos. "Los comedores escolares están haciendo un buen trabajo. Ahora queda hacerlo también en casa", remachó Pajín.