

SOCIEDAD

## La obesidad empieza en la cuna

Uno de cada tres niños españoles de entre 3 y 12 años padece exceso de peso. Un entorno familiar estable y una buena educación alimentaria pueden liberar a un bebé de ser obeso

ESTHER ARMORA / BARCELONA  
Día 04/02/2011

Nuestra relación con la alimentación se labra en la cuna. Es en los tres primeros años de vida cuando se perfila la conducta alimentaria y también el riesgo de que ésta comporte problemas de salud con el paso de los años.



Según el último Informe Thao de Salud-Infantil, presentado ayer en Barcelona, uno de cada cinco niños de edades comprendidas entre los tres y cinco años padece exceso de peso (sobrepeso u obesidad). Cuando los datos se extrapolan a toda la muestra analizada (un total de 26.250 niños españoles de tres a doce años) el porcentaje aumenta hasta casi el 30% —uno de cada tres—, diez puntos porcentuales por encima del registrado entre la misma franja de edades en Europa.

Los expertos están convencidos de que procurando un buen entorno emocional a los bebés y encauzando correctamente su relación con la comida se pueden frenar «en gran medida» los problemas de sobrepeso hasta la adolescencia. El psiquiatra Rafael Casas, director científico de la Fundación Thao, organización no lucrativa dedicada a promover estilos de vida más saludables y a prevenir problemas de salud, recuerda que los primeros años de vida «son un período crucial en la adquisición de los hábitos». En este sentido, destaca tres momentos cruciales a la hora de modelar la conducta alimentaria: cuando el bebé desarrolla su preferencia por los sabores, cuando autorregula la ingesta de alimentos y cuando le llegan las consignas familiares y culturales sobre la alimentación y la actividad física. «Actuando sobre estos factores podemos conseguir que los bebés lleguen a los cinco años con un peso normal», apunta Rafael Casas.

**¡Ahora, como los mayores!** Recuerda, asimismo, que «los pequeños, de forma innata, tienden a rechazar determinados sabores, lo que se conoce como neofobia, y también a controlar y autorregular su

ingesta alimentaria; los padres deben orientar correctamente estos comportamientos si quieren que sus hijos crezcan sanos». Cita como ejemplo la «mala praxis» en la que incurren muchas familias que consiste en «utilizar el alimento como recompensa».

Un momento vital es, según los especialistas, cuando los bebés abandonan la lactancia y entran en contacto con la alimentación complementaria. «Es aquel momento en el que se les dice: ¡Ahora ya puedes comer como los mayores!», afirma Casas. Sin embargo, a su juicio, es justo entonces cuando se debe formular la pregunta: ¿Cómo qué mayores?

«Es esencial que los padres y las madres se involucren en un periodo tan crucial y acompañen a sus hijos a conocer nuevos sabores y a saber regular su saciedad», dijo el responsable científico de la Fundación. Explicó también que es precisamente en el núcleo familiar donde el menor adquiere los hábitos alimenticios y por este motivo considera que es necesario que el adulto se responsabilice y «dé ejemplo con una cultura alimentaria saludable». Precisamente, con el objetivo de fomentar las conductas responsables entre padres, tutores y educadores, la Fundación Thao promoverá este año un programa pionero centrado en bebés de 0 y 3 años. Según avanzó ayer el presidente de la Fundación, Henri García, el programa arrancará en Cataluña, aunque se extenderá por el resto de comunidades españolas en función del respaldo económico que reciba.

---

**ABC**

Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U.