

Una cuarta parte de los niños españoles de tres a cinco años tiene exceso de peso

Advierten de que el sobrepeso a esta corta edad puede provocar graves problemas de salud y crecimiento

- 17 de mayo de 2012

Una cuarta parte de los niños españoles de tres a cinco años tiene exceso de peso (7,3% de obesidad y 16,2% de sobrepeso), una cifra "alarmante" que se ha disparado en 2011, según señala el director científico de la Fundación Thao, Rafael Casas, a la luz de un reciente estudio sobre hábitos alimentarios. "La situación es muy alarmante ya que el sobrepeso a esta corta edad puede provocar graves problemas de salud y crecimiento, entre ellos deformaciones óseas y diabetes", lamenta Casas, que recuerda que también se ha incrementado el sedentarismo infantil.

La afectación de la **obesidad** en los menores de cinco años "debería ser una prioridad en los programas sanitarios", apunta Casas, que puntualiza que se debe educar a los padres para que alimenten de manera correcta a sus hijos, especialmente en el final de la etapa de lactancia materna. Cuando un pequeño empieza a ingerir alimentos sólidos experimenta una etapa de "neofobia" que le hace escupir la comida con sabor nuevo para él, lo que hace que rechacen al principio la fruta y la verdura, "pero los padres deben seguir con estos alimentos hasta que los acepten", añade Casas.

Tras analizar el peso y la talla de más de 38.000 niños de hasta 12 años, se ha constatado que el exceso de peso es ya del 30% (21,7% de sobrepeso y 8,3% de obesidad), una afectación que no experimenta diferencias entre niños y niñas y que se sitúa en niveles de países como Estados Unidos y México. Según el presidente de la Fundación Thao, Henri García, las administraciones "hacen oídos sordos ante el aumento espectacular de la obesidad infantil". Recuerda a este respecto que no se trata de una enfermedad en sí, sino de una patología que deriva en muchas enfermedades graves. "En España no hay prevención y urge un salto cuantitativo y cualitativo en este ámbito", explica García, que indica que el gasto sanitario en materia de obesidad infantil es muy elevado.

El estudio ha revelado que el impacto de la obesidad tiene una "relación directa con el nivel socioeconómico de las familias, que no pueden garantizar una ingesta equilibrada de frutas y verduras", señala el responsable de evaluación de Fundación Thao, Santi Gómez. En un estudio elaborado en paralelo sobre el nivel de adherencia de los niños españoles a la dieta mediterránea, se ha comprobado que el 25% de los niños de entre ocho y 13 años no ingiere fruta ni verdura a diario, cuando lo recomendable es tomar cinco piezas. Además, solo un 65,9% de los niños desayuna de manera habitual, algo "muy nocivo para su desarrollo y su rendimiento escolar", valora Gómez, que celebra que pese a los resultados, el 75% de los menores toma pescado y legumbres con regularidad.

La mayoría de los niños evaluados tiene una vida sedentaria y pasa más de una hora frente a una pantalla -televisión, ordenador y videoconsola-, y el 13% más de dos horas, algo que "debe combatirse de inmediato a través del fomento del ejercicio físico", aconseja Gómez.