

## La obesidad se combate en la cuna

**Para ganar la guerra al sobrepeso se debe conocer a fondo el campo de batalla y anticiparse al enemigo. Precisamente por eso, los expertos en nutrición insisten en la necesidad de empezar a combatir esta epidemia a edades muy tempranas.**

FUENTE | [ABC Periódico Electrónico S.A.](#)

17/05/2012

"La obesidad se combate en la cuna", afirma el doctor Rafael Casas, director científico de la [Fundación Thao](#), quien advierte de que es en la etapa de la neofobia (tras el periodo de lactancia) cuando los padres deben empezar a actuar.

"Los pequeños, que dejan de estar amamantados y rechazan sabores nuevos, deben ser instruidos por su familia para aceptar la fruta y la verdura", añade el especialista. Según los últimos datos que maneja su Fundación, uno de cada cuatro menores de cinco años tiene exceso de peso (sobrepeso y obesidad), incidencia que ha disparado la alarma entre los expertos en nutrición. "El sobrepeso cuando son tan pequeños puede derivar en graves problemas de salud y crecimiento, entre ellos deformaciones óseas o diabetes", asegura Rafael Casas. "Muchas personas no son aún conscientes de que la obesidad es algo serio, es una condición patológica que comporta alteraciones metabólicas", añade Casas, quien culpa en gran parte a las familias de esta situación.

"Los padres tienen en sus manos un arma importante para proteger a sus pequeños que es inculcarles una alimentación saludable", advierte el responsable de la Fundación.

### CAMBIOS GENERACIONALES

A su entender, los cambios generacionales han influido decisivamente en la cultura alimentaria. "Cuando yo era pequeño, mis padres nunca preguntaban qué quería cenar; ahora sí lo hacen y es un error", apunta.

Otro de los factores a tener en cuenta es el nivel socioeconómico de las familias. "Todos los informes realizados hasta ahora coinciden en que es determinante", dice Casas. Sin embargo, no hay a su entender indicios contundentes de que la crisis y el empobrecimiento poblacional hayan influido en el aumento de la obesidad.

"Comer bien, no es caro, es una cuestión cultural. Una merluza fresca puede resultar mucho más económica que una pizza, pero hay muchas madres que optan por lo rápido por falta de recursos", asegura Rafael Casas. "Los niños comen por imitación y asimilan como apetecible lo que comen sus padres", añade el especialista.

El sedentarismo sigue siendo el gran aliado del sobrepeso y una de las lacras a combatir. Según el último estudio presentado por su Fundación, el 13% de los menores

se pasa más de dos horas diarias delante del televisor, porcentaje que se dispara hasta el 30% los fines de semana. "Los niños hacen lo que ven en casa. Los menores que no hacen ejercicio, ven la tele y juegan a la videoconsola tienen pocos estímulos en su hogar", concluye Casas.

**Autor:** Esther Armora