

## Hospital y ULE se unen contra la obesidad infantil

El Hospital y la Universidad unen sus fuerzas en un proyecto pionero para acabar con la obesidad infantil en León. Ochenta menores participarán en un programa que combina ejercicio intenso, deberes y control de alimentación.

16/11/2016



Un niño juega con un balón en la calle. El ejercicio físico y la alimentación ayudan a prevenir la obesidad. CHICO SÁNCHEZ -

CARMEN TAPIA | LEÓN

Es la primera vez que las dos instituciones se unen para llevar a cabo un proyecto sanitario de acción directa en la sociedad. El Hospital de León y la Universidad de León unen sus fuerzas para luchar contra la obesidad infantil. Un 20,8% de los menores leoneses padecen sobrepeso. No es sólo una cuestión de imagen. Serán adultos enfermos. El aumento de la obesidad infantil ha puesto en alerta a pediatras y endocrinólogos del Hospital de León, y especialistas del Ibiomed (Instituto de Biomedicina de la Universidad de León). Los profesionales de las dos instituciones se unen para frenar una enfermedad que, según la Organización Mundial de la Salud, que ya es pandemia. A partir de enero, ochenta menores de León, entre 8 y 11 años, participarán en un programa, que involucra a los padres y que busca revertir la creciente tendencia de los niños al sobrepeso y la obesidad. Los niños irán dos días a la semana a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, practicarán una tabla de ejercicios intensos individualizados, tendrán apoyos de estudiantes de Educación para hacer los deberes, y recibirán, tanto ellos como sus padres, consejos para llevar una alimentación saludable.

«El sistema sanitario no tiene recursos suficientes para atender de manera preventiva la obesidad infantil. Los niños que llegan al hospital ya son obesos y se les lleva un control de su salud, pero hay poco margen para comprobar que siguen las recomendaciones de los endocrinólogos y los pediatras», explica José Antonio de Paz Fernández, del departamento de Ciencias Biomédicas y la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. «Hace falta una vigilancia diaria».

El proyecto busca ofrecer una actuación integral contra la obesidad. «La Universidad se involucra con este plus en los proyectos sociales».

Sólo se adelgaza si se come menos. Esa es una realidad que es incuestionable para los expertos. Pero, además, si se hace ejercicio, se adelgaza de forma saludable. «Lo importante es no perder masa corporal. Sólo la nutrición no es saludable y sólo el ejercicio es poco eficaz». Desde el año 2010, la OMS recomienda realizar ejercicios de fuerza intensos dos o tres veces a la semana. El programa tendrá un coste cero para las familias.

Las familias son claves para prevenir el problema. «Entre los padres de los niños obesos, la obesidad tienen una prevalencia superior a la esperada en base a los estudios realizados en la población general», explica De Paz. Esta evidencia no es sólo una observación subjetiva. La tesis de la pediatra Laura Reguero, dirigida por José Antonio de Paz, constata que el 81% de los progenitores fueron obesos (38% de las madres y 43% de los padres).

Para la elaboración del estudio se estudiaron a cien pacientes obesos entre los 7 los 12 años. El 63% de los niños estudiados habían recibido lactancia materna durante su infancia, el 34% de forma exclusiva. El 73% lo había hecho durante menos de 9 meses y el 41% durante 3 meses o menos. Todos los pacientes presentaron abundante grasa abdominal. El 100% tenían un perímetro abdominal mayor del PC 90, y todos un índice de cintura/talla elevado.

La obesidad es la acumulación excesiva de tejido adiposo que conduce a un incremento en el riesgo presente y futuro de desarrollar enfermedades asociadas, así como de mortalidad. «La obesidad es un problema importante de salud pública en el mundo, por su amplia difusión entre los grupos de población (en especial la población infantil) así como también por su contribución al desarrollo de enfermedades crónicas, especialmente las cardiovasculares y la diabetes. El Grupo Internacional de Trabajo en Obesidad (IOTF, International Obesity Task Force) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han definido la obesidad como la epidemia del siglo XXI.

La obesidad es una enfermedad inflamatoria, sistemática y crónica que causa diversas complicaciones y comorbilidades. Las manifestaciones metabólicas son las más frecuentes. Cada vez más niños en el mundo, a edades tempranas, tienen exceso de grasa corporal y riesgo de desarrollar enfermedades crónicas relacionadas con la obesidad. «Cuando estos niños obesos se conviertan en adultos obesos, los efectos sobre su salud pueden ser devastadores», explica De Paz, «dando lugar a una auténtica crisis de salud pública». El estudio realizado en León tuvo su repercusión mediática tras publicarse en la revista Nutrición Hospitalaria. El trabajo se completó con otra tesis desarrollada en México y dirigida también por José Antonio de Paz. En esta ocasión, los investigadores descubrieron que el ejercicio físico provoca beneficios más allá de la bajada de peso. La autopercepción de la imagen corporal en niños obesos resulta importante, puede generar comportamientos de aislamiento social e inducir, de nuevo, un aumento de la ingesta de alimentos. El estudio, realizado en 343 escuelas del estado de Sonora, en México, concluye de manera clara que un programa de ejercicio físico de moderada intensidad dos veces a la semana en niños con sobrepeso u obesidad no se suele acompañar de cambios apreciables en lo relativo a la disminución del peso corporal, pero tiene un efecto importante en los cambios provocados en la autoimagen, más que en la imagen corporal. Un valor añadido más al ejercicio físico.