

SALUD ■ LA RED QUE QUIERE NIÑOS DELGADOS

# Tres leoneses, al frente de una red de expertos que declara la guerra a la obesidad infantil

Por primera vez, 23 especialistas de diez universidades españolas diseñan una estrategia conjunta para que los niños pierdan peso

20/02/2017



José Antonio de Paz, Sara Márquez y Javier González, en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. JESÚS F. SALVADORES -

1

CARMEN TAPIA | LEÓN

El 20,8 % de los niños leoneses serán adultos enfermos. Los expertos lo saben porque son niños obesos. La lucha contra el sobrepeso infantil es la historia de un fracaso. Los niños y niñas engordan cada vez más sin que las campañas diseñadas hasta ahora hayan conseguido concienciar ni frenar el avance de una epidemia que crece cada año. Para acabar con las excusas, las frustraciones de las campañas poco eficaces y el trabajo por separado, el grupo de expertos de la Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud (Exernet) acaba de publicar un decálogo de recomendaciones para poner en práctica en los centros educativos, familias, niños, adolescentes, médicos y personal sanitario, medios de comunicación y ayuntamientos y entidades deportivas. Activan todos los mecanismos sociales para hacer un frente común contra la obesidad infantil y juvenil.

Tres leoneses del Instituto de Biomedicina de León (Ibiomed) participan en el trabajo publicado en la revista *Nutrición Hospitalaria*, un documento de consenso elaborado a partir de los estudios de 23 investigadores de diez universidades españolas, entre las que se encuentra León. «Hay una epidemia de obesidad infantil y juvenil y

nosotros tenemos una responsabilidad para acabar con este 'ambiente obesogénico' de factores sociales que dificultan que se baje de peso por una alimentación inadecuada y la ausencia de ejercicio físico», explica Javier González, director del Ibiomed. Javier González, Sara Márquez y José Antonio de Paz, especialistas en actividad física y deportiva de la Facultad de Ciencias Física y del Deporte Universidad de León y del Ibiomed, participan en la redacción de un decálogo que, por primera vez, pretende atajar la obesidad en todos sus frentes. «Las políticas contra la obesidad han fracasado hasta ahora. Lo novedoso de este documento es que implica a todos los sectores sociales. Hay que luchar contra la obesidad con todas las armas», asegura José Antonio de Paz.

La obesidad infantil y juvenil tiene repercusiones desde la perspectiva sanitaria y social. En los estudios realizados en los últimos 60 años se constata que la obesidad está relacionada con problemas cardiovasculares, enfermedades mentales, dolor de espalda, dolores neuromusculares, osteoporosis, hipertensión, diabetes y algunos tipos de cánceres.

«Las consecuencias de la obesidad infantil son devastadoras», asegura Javier González. La epidemia afecta a los menores de los países industrializados, en familias con ingresos más altos, aunque también está presente en las clases más desfavorecidas «porque los alimentos más saciantes y de menor coste económico suelen ser aquellos ricos en grasas saturadas y azúcares simples que originan una doble malnutrición como es la obesidad y el déficit vitamínico y mineral».

El valor que los niños y adolescentes dan a la actividad física depende mucho del ambiente familiar y educativo. En la adquisición de un hábito saludable es determinante la influencia de las personas más cercanas en la infancia y la adolescencia, así como los entornos ambientales como el hogar y la escuela. «Estos factores pueden resumirse en personales (biológicos y psicológicos) y del entorno (sociales y físicas). Por eso es importante que cada persona seleccione la actividad física que sea compatible con estas características».

#### La investigación en León

El Instituto de Biomedicina de León (Ibiomed) desarrolla un proyecto de investigación que estudia cómo influye el ejercicio físico en la microbiota intestinal, asociada a múltiples enfermedades como son la obesidad y el síndrome metabólico. «En la red nacional en la que estamos trabajando no sólo hacemos recomendaciones para la práctica del ejercicio físico sino que nos posicionamos con nuestro trabajo. Tenemos una obligación social», asegura Javier González.

El aumento de la obesidad infantil ha puesto en alerta a pediatras y endocrinos del Hospital de León y los especialistas del Ibiomed de la Universidad de León. Las dos instituciones colaboran en un proyecto de investigación que comienza la próxima semana para controlar la merienda y diseñar tablas de ejercicios físicos a diez niños y niñas de León seleccionados por su sobrepeso. La idea es ampliar el estudio a ochenta menores.

El trabajo, dirigido por José Antonio de Paz, comienza con niños y niñas con edades comprendidas entre los 8 y 11 años, que participarán en un programa, que involucra a los padres. Los niños irán dos días a la semana a la Facultad de Ciencias Física y del Deporte, practicarán ejercicios intensos individualizados, tendrán apoyos de estudiantes de Magisterio para hacer los deberes, y recibirán, tanto ellos como sus padres, consejos para llevar una alimentación saludable.

Una vez presente, la obesidad es difícil de tratar, por lo que la prevención es la prioridad. Los profesionales destacan el papel de la motivación como factor determinante para el éxito. Los especialistas aconsejan que se motive a los niños con la diversión, el respaldo del entorno familiar y la provisión de modelos de rol por parte de los padres y madres, los modelos de rol de los atletas profesionales, la participación de los compañeros, el fácil acceso a las instalaciones y los equipamientos, los sentimientos de seguridad y las buenas condiciones climatológicas.