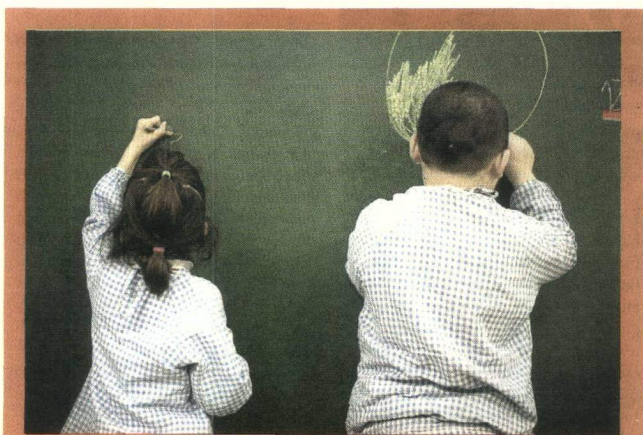


EL 62% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA MAYOR DE 18 AÑOS TIENE EXCESO DE PESO. JORDI BARRERAS

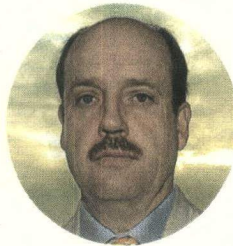


OBESIDAD INFANTIL

La prevención más importante debe realizarse en los niños. Las cifras de sobrepeso y obesidad entre la población infantil y adolescente son preocupantes y se deben a un cambio radical de hábitos en los últimos años: han abandonado el juego en la calle por el consumo de videojuegos y televisor, con lo cual pocas calorías queman. Según un informe de la OCDE, uno de cada tres adolescentes de 13 y 14 años sufre sobrepeso, y a más sobrepeso más números para desarrollar obesidad en la edad adulta. Aun así, nada está perdido porque con la

corrección de los hábitos alimentarios y la realización de ejercicio físico es posible volver al peso recomendado, sin necesidad de realizar una dieta baja en calorías. Lo importante es no entrar en la edad adulta con obesidad, porque entonces llegan las complicaciones.

Durante el crecimiento, los padres tienen un rol fundamental y deben ser conscientes de lo que transmiten. Deben predicar con el ejemplo e intentar retomar lo que se hacía en los hogares: la planificación de las comidas semanales y volver a lo de siempre: a cocinar en casa y a jugar en la calle.



EL ESPECIALISTA

Alberto
Goday Arnó

Jefe de Sección de Endocrinología
y Nutrición del Hospital del Mar

LA OBESIDAD, un reto médico en tiempos de crisis

La obesidad se considera actualmente un problema sanitario de primer orden en base a su alta prevalencia, su progresivo aumento, su cronicidad y por ser un factor de riesgo para otras enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la dislipemia, el síndrome de apneas del sueño o algunos tipos de cáncer.

Los estudios epidemiológicos más recientes realizados en España, siguiendo una estricta metodología científica que avalan su precisión, como son el di@bet.es y el Enrika, estiman una prevalencia de obesidad entre el 23 y el 28% de la población adulta española. Por tanto, entre una quinta y una cuarta parte de las personas que viven en España sufre obesidad. De hecho, estos datos actuales no hacen más que confirmar las tendencias observadas en las encuestas nacionales de salud realizadas en los últimos 20 años, en las que se observa

tasas de sobrepeso y obesidad infantil en nuestro medio son también muy elevadas, por lo que la tendencia se puede mantener en el futuro.

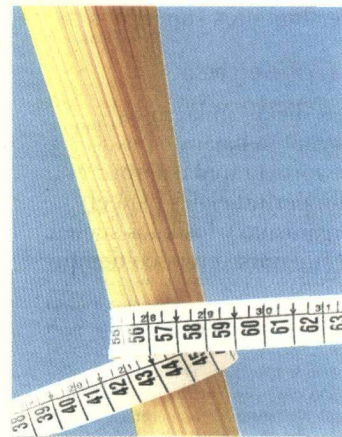
El tratamiento de la obesidad debe basarse en el cambio de los hábitos dietéticos y de actividad física, para así conseguir una pérdida de peso progresiva y mantenida en el tiempo. Los médicos somos conscientes de que este mensaje es monótono y repetitivo, con poco o nulo gancho periodístico para ocupar titulares en la prensa. Pero las personas que sufren obesidad deben ser conscientes de que para conseguir un tratamiento exitoso es fundamental cambiar hábitos a largo plazo, sin excluir los beneficios de intervenciones dietéticas específicas a corto plazo. Los mila-

“La obesidad y la diabetes tipo 2 son más frecuentes en personas con un nivel educativo y socioeconómico menor”

ba un progresivo y constante aumento de la prevalencia de obesidad en España, paralelamente a la de enfermedades íntimamente asociadas al exceso de peso como la diabetes tipo 2. Algunos ya califican a esta asociación de diabetes y obesidad, “diabesidad”, como una de las epidemias del siglo XXI. Esta enfermedad muestra una de las paradojas de la sociedad occidental actual: la obesidad y la diabetes tipo 2 son más frecuentes en las personas con un nivel educativo y socioeconómico menor. En contra de los estereotipos de siglos pasados, en que opulencia, poder y alta capacidad adquisitiva se asociaban a obesidad, actualmente incide especialmente en los estratos más bajos de la sociedad. Si encajamos las tendencias previas de obesidad a la crisis socioeconómica y educativa de nuestro país, las perspectivas de evolución de la obesidad en España son alarmantes. A todo ello se añade el hecho de que las

gras no existen en medicina. Por otra parte, es muy importante recalcar que pérdidas de peso de tan sólo un 5%, que a nivel estético podrían parecer irrelevantes, ya conllevan beneficios para la salud muy importantes.

La magnitud del problema de la obesidad, especialmente en lo que respecta a su prevención, va mucho más allá del campo de actuación de los profesionales de la salud, y adquieren especial relevancia ámbitos tan diversos como la educación infantil, la industria alimentaria, la regulación de la publicidad en los medios de comunicación o el urbanismo. En todo caso, no podemos claudicar frente al difícil reto de la obesidad en tiempos de crisis.



EN COLABORACIÓN CON EL COL·LEGI DE METGES DE BARCELONA