

Cómo evitar que los niños obesos sean adultos enfermos

La infancia es una «ventana de oportunidad» para poner freno a la obesidad antes de que el daño que causa sea irreversible. Expertos en salud cardiovascular e infancia acaban de publicar en la Revista Europea de Cardiología Preventiva, una publicación de la Sociedad Europea de Cardiología, un documento en el que hacen un llamamiento para detener el avance de la obesidad infantil en un intento por mejorar la salud de la población adulta del futuro.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad infantil está aumentando. Menos del 1% de los niños y adolescentes de edades comprendidas entre los 5 y los 19 años eran obesos en 1975. En 2016 eran el 6%. En cifras absolutas, más de 124 millones de niños. Henner Hanssen, de la Universidad de Basilea (Suiza), considera que esto se debe a un descenso en la actividad física, que ha derivado en valores demasiado elevados de presión arterial, lípidos y glucosa en sangre en las primeras etapas de la vida. En su opinión, «esta combinación de factores está a su vez relacionada con un daño en las arterias y el corazón... que puede revertirse con la actividad física en los niños, en mayor medida que en los adultos».

Hipertensión, elevación de lípidos y glucosa dejan sentir sus efectos en el organismo alcanzando a la vida adulta. Por ejemplo, los niños obesos son cinco veces más propensos a seguir padeciendo esa enfermedad en la vida adulta que sus compañeros de peso normal durante la infancia.

El documento que ahora se publica hace hincapié en la necesidad de luchar contra la obesidad y sus factores de riesgo de forma conjunta, ya que tener más de un factor de riesgo en la infancia hace que la salud cardiovascular sea peor en etapas más avanzadas de la vida.

Comparados con los niños que tienen un índice de masa corporal (IMC, la relación entre el peso y la altura) bajo, los que tienen un IMC elevado son un 40% más vulnerables frente a las enfermedades cardiovasculares en la mediana edad. Los niños que tienen varios factores de riesgo combinados (hipertensión, IMC alto o lípidos en niveles altos) tienen un riesgo que puede ser el doble o hasta nueve veces mayor de sufrir un infarto de miocardio o un ictus (infarto cerebral) cuando llegan a la mediana edad. Los hábitos también suelen pasar de la infancia a

la vida adulta, lo que refuerza el argumento de que cuanto antes se intervenga, mejor.

De acuerdo con el documento: «La prevención de la enfermedad cardiaca coronaria tomando medidas en la infancia está respaldada por el hecho de que los hábitos dietéticos y las preferencias alimentarias se forman en las primeras etapas de la vida, y que los hábitos y la alimentación familiar tienden a mantenerse a lo largo de toda la vida».

Una hora como mínimo

Los niños en edad escolar deberían practicar como mínimo un hora de actividad física aeróbica entre moderada e intensa. Además, tres veces por semana deberían realizarse actividades que promueven el desarrollo de los músculos. El tiempo que pasan quietos, sobre todo ante las pantallas, debería limitarse.

En cuanto a la dieta, los niños deberían tomar un desayuno adecuado, evitando picotear entre horas, hacer tres comidas al día y no más de dos tentempiés, limitando el tamaño de las porciones, además de evitar las comidas con pocos nutrientes y muchas calorías (como los zumos o la comida rápida), con mayor consumo de fruta sin procesar, verdura y cereales ricos en fibra, reduciendo la ingesta de grasas y azúcar.

Políticas para la promoción de la salud

Es necesario poner en marcha medidas para detener el avance de la obesidad y los problemas sanitarios que acarrea. Las más importantes, según estos expertos, son:

Promover la actividad física y evitar el sedentarismo

Promover la dieta saludable

Ofrecer consejos nutricionales y apoyo psicológico

Reducir la publicidad de alimentos poco saludables

Promover estilos de vida saludable en los padres

Evitar la estigmatización

Implicar a los colegios, familia y amigos en programas educativos

Facilitar el acceso y el precio asequible de alimentos saludables

Proporcionar espacios adecuados para la actividad física en

entornos urbanos

Por [OKDiario](#)