

Tendencias

La batalla contra el exceso de peso

El primer bocado ya cuenta

El riesgo de obesidad se puede predecir y prevenir desde antes de los siete años

MARTA RICART
Barcelona

Los primeros años de la infancia, desde que se empieza a comer sólido y variado hasta los siete años, son clave para adoptar una alimentación saludable. Todo apunta a que a esa edad, ya se puede predecir si un niño o niña tiene más o menos riesgo de ser un adulto obeso. De hecho, los médicos ven cada día más menores de siete años ya con sobrepeso u obesidad. Nadie es partidario de establecer dietas ni restricciones alimentarias en esa edad de desarrollo, pero los especialistas defienden que se estudien más las necesidades nutricionales en esa etapa, que se vigile la masa corporal del niño y que se le inicie en pautas de alimentación que prevengan la obesidad.

“La experiencia clínica y estudios evidencian que si un niño antes de los cinco o seis años tiene un percentil de obesidad, el 50% de ellos o más nunca serán delgados”, reconoce Rubén Díaz, jefe de endocrinología del hospital infantil Sant Joan de Déu (Esplugues). El exceso de peso infantil se suele estimar no por el índice de masa corporal (IMC, la relación peso/altura) sino por el percentil, cuánto se aleja de lo normal: un percentil del 50% es lo normal para su edad y talla; del 80-85% es sobrepeso y del 90% es obesidad.

Cada vez más, los especialistas creen que los primeros años son determinantes y antes de los siete años, ya se puede predecir la obesidad. El primer año, los niños engordan rápido. Después se ralentiza ese aumento (andan, lo que supone más ejercicio y crecen en altura). Entre los cuatro y siete años, el cuer-

po alcanza su IMC más bajo y a partir de ahí aumenta. Un estudio estadounidense de 300 niños comprobó que los que llegan a ese punto de inflexión a edad más temprana tienen más riesgo de obesidad. Los que alcanzaban el IMC más bajo y empezaba a crecer a los cuatro años, en más casos ya mostraban a los siete un peso superior al normal y tensión arterial más elevada.

Díaz explica que los niños con retraso de crecimiento intrauterino, después de nacer, no crecen menos que los demás; un tercio de ellos, a los dos años incluso son más grandes que los de su edad. Eso hace pensar a endocrinólogos y pediatras que existe una reprogramación del metabolismo prenatal y perinatal según factores externos:

esos bebés se adaptarían a la carencia nutricional en el útero y, al nacer, a la mayor cantidad de alimento. Se repite con niños adoptados en países pobres: allí sobreviven con poca ingesta nutricional; al llegar al país rico, su

organismo se adapta a la opulencia y no comen menos que los demás (algunos hasta se tornan obesos). “Sería bueno conocer el mecanismo de reprogramación, si se da siempre y en otra edad. Permitiría incidir en la prevención de la obesidad”, asegura Díaz. Sant Joan de Déu estudiará a niños de bajo crecimiento prenatal.

La gravedad de la epidemia de obesidad y sus patologías asociadas ha acabado con la idea de niño rollizo igual a niño sano. Los médicos deben vigilar el índice de masa corporal (o el

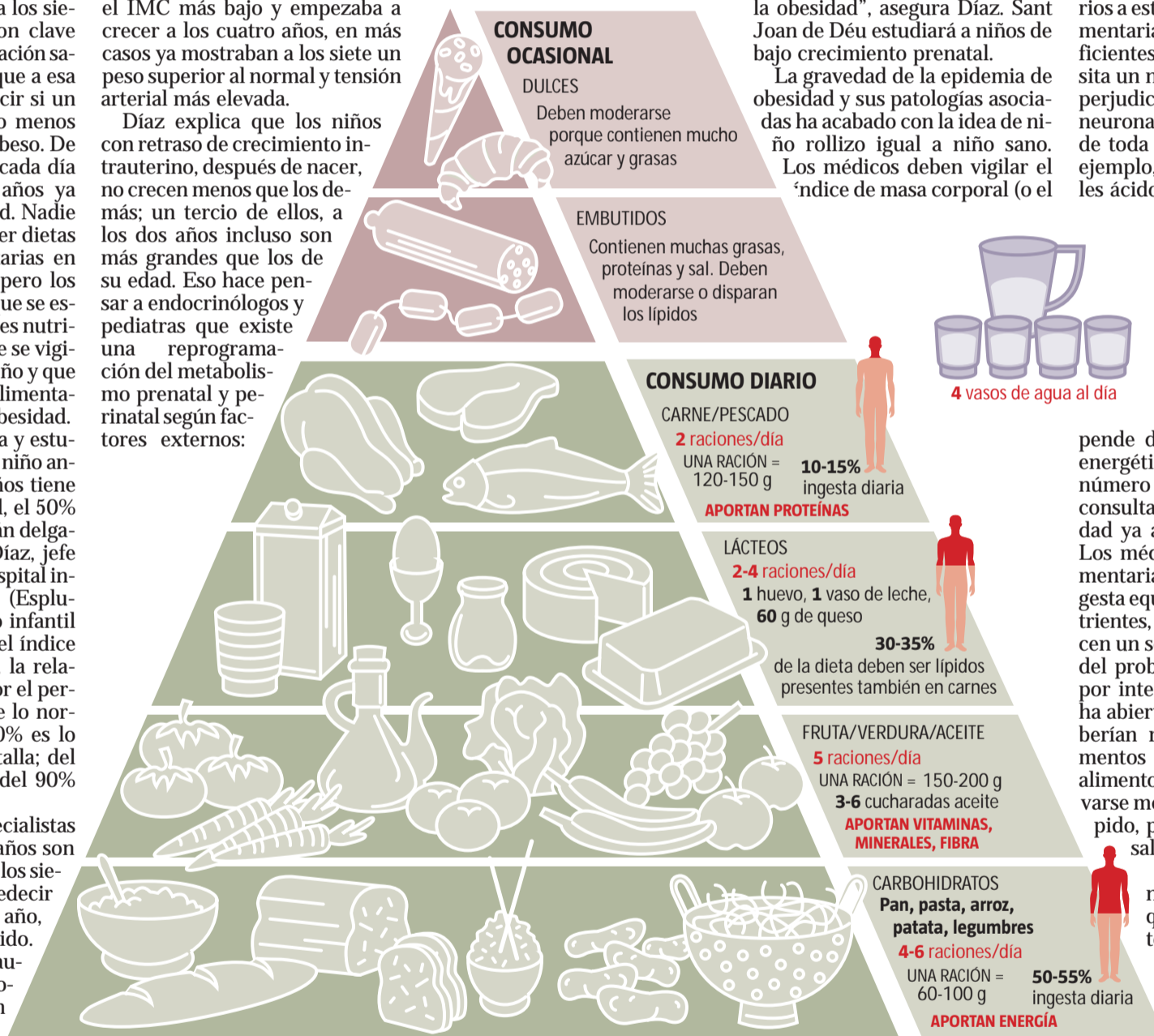
percentil) de los niños desde antes de los siete años, para ajustar las pautas alimentarias si se desvían de lo normal, indica Frederic Raspall, jefe de pediatría del hospital de Barcelona.

Los especialistas son contrarios a establecer restricciones alimentarias porque aún no hay suficientes evidencias de qué necesita un niño a esa edad y se teme perjudicar su desarrollo físico y neuronal, que se liga al consumo de toda clase de nutrientes. Por ejemplo, se consideran esenciales ácidos grasos presentes en el aceite de oliva y el pescado azul.

Los especialistas se resisten hasta a fijar la ingesta calórica diaria (se estima en 1.000 calorías más 100 por cada año del niño, por ejemplo, a los tres años, 1.300), alegando que depende de cada niño y su gasto energético. Sin embargo, crece el número de niños que llegan a las consultas con sobrepeso y obesidad ya antes de los cinco años.

Los médicos les dan pautas alimentarias que aseguren una ingesta equilibrada y variada de nutrientes, les recetan ejercicio y hacen un seguimiento. La gravedad del problema hace que aboguen por intensificar la atención y se ha abierto un debate sobre si deberían restringirse algunos alimentos (cada día se toman más alimentos procesados por conservarse mejor y prepararse más rápido, pero incluyen más grasa, sal o azúcar, por ejemplo).

“Es muy común en los niños (por reflejo de lo que comemos los adultos) que aunque se intenta seguir la pirámide de la alimentación saludable, se ensanche más de lo aconsejable la base —señala Díaz—.



FUENTE: Departament de Salut

LA VANGUARDIA



Crucero por el Adriático

Rondó Veneciano • Buque Zenith

Salida: 10 de Marzo.

Incluye avión de regreso de Venecia a Barcelona.

8 días / 7 noches
TODO INCLUIDO

Cabina Interior SUP desde 459€	Cabina Exterior LUJO desde 799€ (Con terraza)
Cabina Exterior desde 549€	Cabina Junior Suite desde 890€
Cabina Exterior SUP desde 599€	

Visitando: Barcelona, Civitavecchia, Messina, Corfú, Dubrovnik y Venecia.

Precios por persona en cabina doble válidos para la fecha indicada. El precio incluye: estancia en el buque y régimen indicado, seguro y asistencia. Tasas, propinas, gastos de gestión y suplemento por incremento de carburante no incluidos. Infórmate de precios para las fechas de tus vacaciones.

902 30 60 90

www.marsans.com

viatges
marsans

C.I.C. MA 18



