

17 de Junio de 2006

Universidad de Granada

Granada H

Granada Hoy

Buscador

Granada Hoy | Internet



NOTICIAS

Actualización | sábado, 17 de junio de 2006, 06:16

Portada
En Portada
Opinión
Ciudad
Provincia
Deportes
Toros
Cultura
Espectáculos
Andalucía
Nacional
Internacional
Economía
Sociedad
Motor
Internet



[obesidad infantil los niños andaluces y canarios son los que presentan mayor tasa de sobrepeso](#)

Casi la mitad de los niños de 10 años ya tiene problemas con el sobrepeso



L.G./D.B.F.

@ Envíe esta noticia a un amigo

GRANADA. A los niños hay que enseñarles a comer igual que se les enseña a hablar o a caminar. La diferencia es que la labor de educar en una alimentación adecuada no dura unos meses, sino que se prolonga hasta bien entrada la adolescencia. Pero de esas enseñanzas depende su salud futura. Los especialistas insisten en este mensaje porque a diario

sergio camacho0
SEDENTARISMO. La falta de ejercicio físico es la principal causa.

comprueban que el exceso de peso entre los niños va a más.

Un reciente estudio avala esta advertencia. Según la investigación de los endocrinólogos pediátricos Juan Manuel Fernández García, del Hospital Clínico San Cecilio de Granada, Juan Pedro López Sigüero, del Hospital Materno Infantil de Málaga, y Juan de Dios Luna del Castillo, profesor de Bioestadística de Facultad de Medicina de la [Universidad de Granada](#), casi la mitad de los niños de 10 años ya presenta problemas de sobrepeso. El estudio fue realizado el año pasado entre 9.000 críos y jóvenes de 3 a 23 años de Andalucía.

A los 4 años, un 15 por ciento de las niñas andaluzas padece sobrepeso. Desde entonces y hasta los 9, el porcentaje sube de forma constante. A esa edad, el 40 por ciento de las niñas está por encima del peso ideal. A partir de los 9, las chicas empiezan a perder peso y cuando llegan a los 18 años sólo el 15 por ciento tiene más kilos de la cuenta. Juan Manuel Fernández señala que, a diferencia de los varones, "las niñas, a partir de cierta edad, empiezan a tomar conciencia de su sobrepeso". Es entonces cuando comienzan las visitas al endocrino. Fernández explica que el sobrepeso en los menores es "ahora mismo, el principal motivo de consulta" en este servicio.

Al igual que las niñas, a los 4 años el 15 por ciento de los niños también presenta sobrepeso. Pero no es hasta dos años más tarde, a los 11 años, cuando alcanza su grado máximo, establecido en un 41 por ciento de los casos. Y el descenso que en el caso de las niñas es más pronunciado, en el caso de los varones se queda en un discreto 33 por ciento entre los 9 y los 18



AGENDA

Cartelera
Misas y cultos
Tiempo
Programación



SERVICIOS

Amor y Amistad 
Cursos
Masters
Compraventa
Suscripción
Hemeroteca
Publicidad
Quiénes somos
Contactar
Tienda
Canal motor
Páginas
Amarillas
Páginas Blancas
Callejero



17 de Junio de 2006

Universidad de Granada

Granada H

años.

El problema no radica en las altas tasas detectadas en el estudio de los tres especialistas. Los resultados han sido comparados con otros trabajos de la misma índole de categoría nacional y la conclusión es preocupante. A igual estatura y edad, los niños andaluces, junto con los canarios, son los que presentan mayor tasa de sobrepeso.

Es un problema que, en palabras del endocrino del Clínico, "está emergiendo" en la sociedad actual. "De no comer más que lo justo se ha pasado a tener de todo y el niño ha abandonado la dieta mediterránea", apunta Fernández García. Por contra, la dieta de los menores se ha llenado con "productos de comida rápida, con calorías vacías, zumos o comidas prefabricadas" y se ha olvidado por completo, en la "sociedad de la abundancia", la dieta tradicional.

A esto hay que unir, indisolublemente, que los menores realizan, como norma general, menos actividad física. Este sedentarismo provoca que la incidencia de lo que se come no sea eliminado. Según el especialista del Hospital Clínico de Granada sería suficiente con "andar una hora al día", sin necesidad de apuntarse a un gimnasio, para paliar esta deficiencia de actividad física de una niñez cuyo mayor alarde gimnástico es apretar al unísono comandos de teclado en un ordenador o el *pad* del mando de una consola de videojuegos.

Es importante, además, el retorno a la dieta mediterránea y la huida de los sucedáneos. Así, Fernández García llama la atención sobre la necesidad de ingerir fruta, "pero no la fruta de los zumos prefabricados". Una alimentación equilibrada, con la necesaria presencia de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, no supone la imposición de una dieta imposible como las recomendadas por "ciertos medios no especializados". "Nosotros no mandamos ningún medicamento para hacer dieta", explica Fernández García. Además, señala que "el niño es un ser en crecimiento. Eso supone que su dieta no puede tener carencia de nada". El especialista puntualiza que una dieta no tiene por qué ser un suplicio. Pero tiene que solventar las carencias en la alimentación infantil, en la que actualmente no se están incluyendo "ni verdura ni frutas".

El sobrepeso u obesidad en la infancia puede tener sus consecuencias en la edad adulta. Una alimentación inadecuada puede provocar resistencia a la insulina. La diabetes tipo 2, que se desarrolla a los 30 a 40 años puede tener también este motivo. Otro de los efectos secundarios de una infancia con sobrepeso puede ser el conocido como síndrome metabólico, que provoca en el paciente hipertensión y un elevado riesgo de sufrir un accidente cardiovascular. Problemas que pueden solucionarse con un cambio en los hábitos alimentarios y actividad física.

| [Diario de Cádiz](#) | [Europa Sur](#) | [El Día de Córdoba](#) | [Diario de Jerez](#) | [Huelva Información](#) | [Diario de Sevilla](#)
Sitios recomendados

| [¿Buscas piso? - Habitaclia.com](#) | [Formación a distancia](#) | [Cursos en Madrid](#) | [Viajesmapfre.com](#) | [Fc Barcelona tickets](#)
[Apartments to rent in Barcelona for days](#) | [Despedidas Soltero - Soltera](#) | [Organización eventos y fiestas](#)

© Editorial Granadina de Publicaciones, S.L.
Avda. de la Constitución, 42.
Granada
Tlfno: 958 809500/ Fax: 958 809511