

## ALIMENTACIÓN

# Ponen en marcha un proyecto para frenar el sobrepeso y la obesidad infantil desde la Universidad de Granada

🕒 12:10 VOTE ESTA NOTICIA ☆☆☆☆☆



El departamento de Pediatría de la Universidad de Granada, en colaboración con los hospitales de Pamplona, Santander, Zaragoza y Madrid, pusieron en marcha un programa de tratamiento multidisciplinar integral para adolescentes con sobrepeso y obesidad, en el que participan distintos profesionales de la salud, como endocrinólogos, dietistas, enfermeras, farmacéuticos, psicólogos, especialistas en actividad física y bioquímicos.

**EUROPA PRESS** Segúin un estudio de la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa al que ha tenido acceso Europa Press, la iniciativa está coordinada por la profesora del departamento de Pediatría Cristina Campoy Folgoso y se aplicará en el Hospital Clínico San Cecilio a adolescentes granadinos de entre 12 y 16 años.

El proyecto 'Evasyon', coordinado por la investigadora del CSIC Ascensión Marcos, pretende analizar "la aplicación y evaluación de la eficacia de un programa terapéutico para adolescentes con sobrepeso y obesidad, incidiendo en la educación integral, nutricional y de actividad física", según explicó la Consejería.

La iniciativa tiene como objetivo principal conseguir un "cambio de los hábitos de vida de los adolescentes, implicando a su familia, y facilitándoles mecanismos y medios para conseguirlo". Además, este programa terapéutico prevé analizar una serie de indicadores en los jóvenes participantes antes y después del programa de intervención educacional.

Estos parámetros incluyen dieta --conocimientos nutricionales, actitud ante la comida, preferencias, rechazos, hábitos alimentarios--, actividad y condición física, perfil psicológico, medidas antropométricas --composición corporal, peso, talla, masa muscular, masa grasa--, perfil inmunológico, perfil bioquímico y polimorfismos de genes relacionados con la obesidad, entre otros. La Consejería subrayó que Evasyon se aplicará mediante "talleres de grupo dirigidos al paciente y a la familia, así como mediante sesiones con cada uno de los especialistas".

## ESTUDIO ENKID.

En Andalucía y según el estudio 'enKid', que analiza los hábitos alimentarios en la infancia y la adolescencia, la prevalencia de sobrepeso entre los "niños y adolescentes es del 29,4 por ciento de la población infantil y de obesidad alrededor del 15,6 por ciento y la sensación es de que estas cifras van en ascenso".

Recientemente se realizó un estudio antropométrico en la población andaluza de entre tres y 23 años --4.539 mujeres y 4.527 varones--, tras el cual con los datos obtenidos se ajustaron curvas de talla, peso e índice de masa corporal (IMC) para mujeres y hombres andaluces en el rango de edad citado, empleando el método LMS1. El resultado fue que a los 18 años, la "prevalencia de la obesidad en los hombres parece ser del siete por ciento y la del sobrepeso del 25 por ciento, mientras que en las mujeres fue el tres por ciento y 19,5 por ciento respectivamente".

"La mejor forma de prevenir y tratar la obesidad en el niño es su tratamiento integral del que forman parte importantísima una adecuada educación nutricional, y el compromiso de padres, familia y escuela en la enseñanza de una nutrición adecuada", aseguró el doctor Carlos Ruiz Cosano, del departamento de Pediatría de la UGR.

"En verano la mayor actividad física del niño se suele acompañar de una mejoría evidente del apetito, si se compara a lo que ocurre durante los meses escolares. Hecho lógico por otra parte. De aquí la importancia de fomentar el ejercicio físico en los niños con trastornos del apetito", indicó Ruiz Cosano.

Así subrayó que también, en esta época del año, se ofertan a los "pequeños un mayor número de 'snacks' inadecuadamente y hay una mayor relajación en lo que se refiere a los horarios de las comidas, por lo que tampoco es infrecuente que las tensiones en el momento de la comida persistan durante los días de vacaciones".

## CONSEJOS.

Para evitar estos problemas, el doctor Ruiz Cosano aconsejó "intentar mantener un horario más o menos fijo para las comidas principales, es decir, desayuno, almuerzo y cena". Así, si van a salir por la noche, "lo mejor es que los niños hayan realizado una correcta cena o merienda-cena", reza el primero de los argumentos a seguir.

El picoteo inmediatamente antes del almuerzo y cena, con 'snacks', helados, bebidas gaseosas, 'tapas', patatas fritas tipo 'chips' o 'inglesas', frutos secos, helados o productos similares quedan, a juicio del especialista, "desterrados". En relación a este "picoteo", es necesario evitar el consumo continuado de estos productos, ya que si es así es "imposible que el niño tenga apetito a la hora del almuerzo o cena y coma adecuadamente".

Por otro lado, una pequeña siesta tras la comida "también favorece una mejor regulación de la ingesta alimenticia durante los días de verano", al tiempo que beber agua es "vital" para que el pequeño, además de mayores y ancianos, estén "adecuadamente hidratados".

Los helados pueden servir de aliado, "siempre después de que haya tomado adecuadamente su comida", y si es necesario ofrecer algo entre comidas "es preferible que sean frutas o bien zumos de frutas, aunque si éstos son artificiales, se deben diluir con agua. Además, es aconsejable que se evite que consuman líquidos excesivamente fríos que favorecen el desarrollo de infecciones de garganta como amigdalitis o faringo-amigdalitis".

"Una alimentación variada, en la que los guisos tipo cocidos, lentejas y similar, estén presentes dos veces a la semana", fue otro de los consejos del doctor Cosano. al igual que la introducción, en esta época del año, de

[Volver a la Edición Actual](#)

**laopiniondemurcia.es**

laopiniondemurcia.es es un producto de **Editorial Prensa Ibérica**

Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de laopiniondemurcia.es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad intelectual.



Otras publicaciones del grupo **Editorial Prensa Ibérica**

Diari de Girona | Diario de Ibiza | Diario de Mallorca | Empordà | Faro de Vigo | INFORMACIÓN | La Opinión A Coruña | La Opinión de Granada | La Opinión de Málaga | La Opinión de Tenerife | La Opinión de Zamora | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | El Boletín | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review