

Un programa de ejercicio logra controlar la obesidad infantil

ABC / GRANADA

Muchos niños con sobrepeso u obesidad presentan alteraciones del sueño, como apnea

Investigadores de la [Universidad de Granada](#) y del [Hospital Clínico San Cecilio](#) de Granada han demostrado que un programa de ejercicio llevado a cabo en niños y adolescentes con sobrepeso ayuda a disminuir considerablemente este problema, además de lograr un control de la apnea y mejorar la calidad del sueño, una situación que es más frecuente de lo que se pensaba en los niños con obesidad.

Este trabajo, publicado en la revista «[Nutrición Hospitalaria](#)», advierte de que entre el

13 y el 66 por ciento de los niños y adolescentes obesos padecen apnea del sueño, un grave problema de salud pública que afecta su función neurocognitiva, comportamiento, sistema cardiovascular y alteraciones metabólicas y del crecimiento.

Para llevar a cabo esta investigación, los científicos trabajaron con una muestra formada por 60 niños y adolescentes con edades comprendidas entre los 10 y los 18 años, que acudieron a la consulta de Endocrinología por tener obesidad en los Hospitales San Cecilio y Virgen de las Nieves de Granada, además de 12 centros de salud de la capital. Todos tenían un índice de masa corporal (IMC) superior a 25.

Juegos y deporte

A todos ellos se les realizó un programa de intervención de 12 meses de duración, consistente en tres sesiones a la semana, independiente de la hora semanal de Educación Física que los niños realizan en el colegio. El programa incluía juegos colectivos, deportes aeróbicos y alternativos, ciclismo y senderismo.

La autora principal de este trabajo, M^a José Aguilar Cordero, de la [Universidad de Granada](#), advierte del «enorme problema epidemiológico» que supone en la actualidad la obesidad infantil, «ya que conlleva una serie de problemas de salud muy graves como una

baja autoestima, diabetes tipo 2, hipertensión o apnea del sueño, propios de una edad más adulta. No estamos hablando de que la obesidad infantil les pueda causar problemas de mayores: es que esos problemas ya los tienen siendo pequeños», apunta.

Aguilar destaca que este programa «no ha consistido en poner a régimen a los niños, sino en

distribuir las comidas mejor a lo largo del día y en realizar ejercicio varias veces por semana, además de dar unas pautas a los padres para que restrinjan el consumo de hidratos de carbono a sus hijos».

La catedrática afirma que muchas de las madres que participaron en este estudio «nos indicaban que sus hijos roncaban al dormir. Nosotros, mediante la realización de una batería de pruebas como una polisomnografía y un cuestionario de calidad del sueño, comprobamos que no se trataba de ronquidos, sino de una apnea,

pequeñas paradas respiratorias derivadas de su sobrepeso que pueden suponer un grave problema de salud».