

# Educación para la salud

## *Un Congreso en Alicante analiza el problema de la obesidad*

La obesidad supone, en la actualidad, un importante problema de salud pública en la mayoría de los países desarrollados. "La magnitud y repercusión de este problema ha conducido a que la Organización Mundial de la Salud lo haya calificado como epidemia del siglo XXI", como señala Ignacio Ramos, presidente del comité organizador del XVII Congreso de la Sociedad Valenciana de Endocrinología, Diabetes y Nutrición que se celebró el pasado mes en Alicante.

La obesidad afecta hoy a un 20% de la población española, apareciendo incluso en niños. Ignacio Ramos indicó que la aparición de la obesidad es el resultado de una o más anomalías genéticas que surgen por influencia de la dieta, el ejercicio y otros factores. Este problema, que padecen más los hombres que las mujeres, frecuentemente condiciona una alteración del estado de la salud. Como explicaba el doctor Vicente Bosch Giménez, pediatra del hospital Virgen de la Arrixaca de

Murcia, la obesidad es una de las principales causas de riesgo cardiovascular. La mayoría de esos factores de riesgo son prevenibles creando desde la infancia patrones de comportamiento, de salud, para poder evitarlos.

### **Bollería y refrescos**

El consumo elevado de productos de bollería, refrescos azucarados, la ausencia del desayuno y la dedicación de tres o más horas al día a ver televisión, entre otros factores, aumentan la probabilidad de ser obeso. Los distintos estudios realizados tratan de ofrecer respuestas para la prevención de esos problemas, pero aún queda por averiguar las repercusiones que en la vida adulta tiene la aparición de la obesidad durante la infancia.

Los primeros meses de vida, en muchos casos, pueden determinar el riesgo de tener obesidad que tendrá el niño cuando sea adulto. Si se observa un crecimiento mayor de lo normal, o se adelanta su alimento complementario sin respetar la lactancia materna, ese niño tendrá más probabilidades de padecer obesidad cuando crezca.

Los expertos recalcan la necesidad de acudir a un especialista titulado, en vez de a cualquier centro de estética o dietética cuando empiecen a aparecer problemas relacionados con la obesidad o el sobrepeso. La dieta debe consistir en una reducción de calorías adecuada al peso y actividad física del individuo, con un reparto adecuado del número de comidas, un aumento en el consumo de fru-

tas, verduras y legumbres, y una reducción del consumo de grasas. Todo ello debería ser completado con la realización de una actividad física moderada y regular, recomendándose en este sentido algo tan sencillo como caminar 45 minutos diarios.

### **Prevención**

En cuanto a la prevención en los niños, el doctor Vicente Bosch comentó que debería haber una reglamentación para mejorar las dietas escolares y una disminución de las horas de televisión. Además, se necesitan más campañas para que se conozcan los riesgos de una mala alimentación. Algunas ya se llevan a cabo, pero aún no se conoce realmente cual es su efectividad.

Javier Tébar, endocrino, afirmó que para buscar una solución a medio largo plazo para la obesidad "la educación poblacional debe tener una importancia tremenda". "La educación para la salud", sobre todo en los colegios, confirmaba Vicente Bosch, deberían ser métodos rigurosos detener la obesidad infantil.