



## OBESIDAD INFANTIL: Actuar en familia y en comunidad

La obesidad infantil es un problema de salud pública mundial. En España el 18,4% de los niños tienen obesidad y el 24,3% sobrepeso.

Las principales causas son los malos hábitos alimenticios y la vida sedentaria pero también influyen:

- Factor genético
- Factor familiar
- Factor cultural
- Factores ambientales



Lo más importante es **PREVENIR**



En el "entorno familiar":

- Reducir el consumo de alimentos hipercalóricos ricos en grasas y azúcares.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar una actividad física periódica y variada adecuada a cada edad.



La colaboración de todas las partes interesadas (padres, educadores, políticos, industria alimentaria, etc.) para crear "entornos favorables" que hagan que la opción más sencilla, sea la más saludable.

Según el estudio **ELOIN** (Estudio Longitudinal de Obesidad Infantil), que permite medir la magnitud del problema en los niños/as de 4 a 14 años de la CM, su evolución y su relación con factores de riesgo y con algunas enfermedades:

- ✓ El exceso de peso afecta a uno de cada cuatro niños/as de 4 años.
- ✓ Se observa un desequilibrio en la dieta (↑proteínas, grasas saturadas y colesterol y ↓hidratos de carbono y fibra).
- ✓ Sólo un 15% de este grupo de población realiza al menos 5 horas de actividad física / semana.
- ✓ El 95% de ellos/as suele ver la televisión o usar ordenadores o videoconsolas diariamente.



En Europa se está llevando a cabo el proyecto OPEN de prevención de la obesidad en la población adolescente. La CM participa desde enero de 2014 en este proyecto con el programa SALTA, que se está pilotando en el municipio de Humanes de Madrid. Las actividades se dirigen a la población adolescente de 12 a 16 años del municipio y a sus familias, con un enfoque de educación para la salud.

Combatir la obesidad es posible con pequeños cambios en nuestros hábitos de vida. Si elegimos mejor lo que comemos, si los productos que consumimos son nutritivos y equilibrados, y si realizamos ejercicio físico a diario, nuestra salud sin duda será mejor en el presente y en el futuro.

## **OBESIDAD INFANTIL**

### **Actuar en familia y en comunidad**

#### **PRENSA**

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Se trata de un problema mundial que no sólo afecta a los países industrializados sino que progresivamente está afectando a países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el entorno urbano.

En Europa aproximadamente el 20% de la población infantil tienen exceso de peso (obesidad o sobrepeso) y en España estas cifras son aún mayores. Según estudios recientes en nuestro país, tenemos el 18,4% de los niños con obesidad y el 24,6% con sobrepeso, aunque su evolución parece estabilizarse. (Fuente: estudio Aladino 2013).

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas, por eso los factores más conocidos y estudiados son los relacionados con la dieta y la actividad física. Sin embargo, no hay que olvidar que sobre éstos factores además influyen otros relacionados con el desarrollo social y económico y con las políticas en materia de agricultura, transportes, planificación urbanística, medio ambiente, educación y por supuesto con la industria alimentaria (procesamiento, distribución y comercialización de los alimentos).

El problema, por tanto, no está únicamente relacionado con el comportamiento del niño/a, sino que también tiene un componente social y del entorno, de ahí que su abordaje requiera de un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinar y adaptado a las circunstancias culturales específicas de cada momento y lugar.

En la Comunidad de Madrid (CM) hasta el momento sólo disponíamos de datos indirectos de obesidad infantil, procedentes de encuestas nacionales o de sistemas de vigilancia no específicos. A partir de 2012, la Consejería de Sanidad impulsa un sistema de vigilancia en nuestra comunidad llamado ELOIN (Estudio Longitudinal de Obesidad Infantil) que tiene como objetivos fundamentales estimar la prevalencia del sobrepeso y obesidad en la población de 4 a 14 años, conocer su evolución, la relación con factores sociodemográficos y de estilos de vida y la asociación de la obesidad infantil con algunas enfermedades y la calidad de vida.

El estudio ELOIN obtiene información de los/las menores a través de la colaboración de una red de pediatras de Atención Primaria (red de médicos centinela de la CM) y de los padres/madres. En la consulta de pediatría, se realiza la exploración física y se obtienen datos de peso, talla, tensión arterial y perímetro abdominal de los niños/as. De forma paralela, a través de la entrevista telefónica, se recoge información sobre los hábitos alimenticios (alimentación en el primer año de vida, frecuencia de desayuno, uso de establecimientos de comida rápida, características de la dieta) y estilos de vida (actividad física, horas de sueño y uso de pantallas de tv, ordenadores y videoconsolas) de los niños/as.

Los primeros resultados de este estudio muestran como el exceso de peso afecta a uno de cada cuatro niños/as de 4 años (17,3% con sobrepeso y 6,4 % con obesidad) en la CM. Se ha observado un desequilibrio en la dieta (ingesta excesiva de proteínas, grasas saturadas y colesterol y un déficit de hidratos de carbono y fibra), que sólo un 15% de

este grupo de población realiza al menos 5 horas de actividad física global a la semana y que el 95% de ellos/as suele ver la televisión o usar ordenadores o videoconsolas diariamente.

La obesidad tiene consecuencias para la salud tanto a corto como a largo plazo. Depende en parte de la edad de inicio y de la duración de la misma pero en general los niños/as con sobrepeso u obesidad tienen mayor probabilidad de seguir padeciendo obesidad en la edad adulta además de trastornos psicosociales (imagen negativa de uno mismo o baja autoestima), enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatías y accidentes cerebrovasculares), diabetes, trastornos del aparato locomotor (en particular artrosis y enfermedad degenerativa articular) y ciertos tipos de cáncer a edades más tempranas.

La prevención es la opción más viable para poner freno a esta epidemia así como a sus consecuencias.

En el plano familiar se pueden tomar las siguientes medidas:

- Reducir el consumo de alimentos hipercalóricos ricos en grasas y azúcares
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos
- Realizar actividad física, periódica y variada, adecuada a cada edad (mínimo 60 minutos diarios).

Estas medidas serán más factibles si se cuenta con un entorno que las favorezca. Por ello, las políticas de promoción de la salud a nivel mundial apoyan estrategias que fomenten un compromiso político sostenido y la colaboración de las múltiples partes interesadas (padres, educadores, políticos, industria alimentaria, etc.).



En Europa se está llevando a cabo el proyecto OPEN de prevención de la obesidad en la población adolescente. Incluye 13 iniciativas comunitarias con el propósito de intensificar los esfuerzos realizados para prevenir este grave problema de salud pública. La CM participa desde enero de 2014 en este proyecto con el programa SALTA, que se está pilotando en el municipio de Humanes de Madrid. Las actividades se dirigen a la población adolescente de 12 a 16 años del municipio y a sus familias, con un enfoque de educación para la salud. Para ello se han involucrado a todas aquellas personas e instituciones que pueden influir en modificar los hábitos de los adolescentes, como son las autoridades locales (Ayuntamiento y las diferentes concejalías), el personal de los centros de enseñanza (educación y deporte), del Centro de Salud, de las asociaciones vecinales, comerciantes, etc. El proyecto favorecerá una mayor accesibilidad a las actividades programadas para equilibrar desigualdades socioeconómicas, culturales y de género.

Combatir la obesidad es posible con pequeños cambios en nuestros hábitos de vida. Si elegimos mejor lo que comemos, si los productos que consumimos son nutritivos y equilibrados, y si realizamos ejercicio físico a diario, nuestra salud sin duda será mejor en el presente y en el futuro.

## **OBESIDAD INFANTIL.**

### **Actuar en familia y en comunidad**

#### **RADIO**

#### **Datos y cifras.**

- La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI.
- El problema es mundial y está afectando no solo a los países industrializados si no que progresivamente también a países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el entorno urbano.
- En Europa aproximadamente el 20% de la población infantil tienen exceso de peso (5% obesidad y 15% sobrepeso).
- En España las cifras son mayores. Según el último estudio Aladino de 2013\*, el exceso de peso afecta al 43% de los escolares. La prevalencia de obesidad infantil es de 18,4% y de sobrepeso 24,6%, aunque su evolución parece estabilizarse.

\*Estudio de vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España

#### **¿Qué es sobrepeso y obesidad?**

El sobrepeso y la obesidad se definen como «una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que supone un riesgo para la salud».

Para medirlo, en los más pequeños se utiliza la comparación con unas tablas basadas en patrones de crecimiento infantil y en los más mayores y adultos se utiliza el índice de masa corporal (IMC), que es un parámetro que relaciona el peso con la talla mediante una fórmula matemática ( $IMC = \text{peso} / \text{talla}^2 \text{ (kg/m}^2\text{)}$ ).

Según la OMS hablamos de “sobrepeso” si el IMC del niño es igual o superior a 25 y de “obesidad” si es igual o superior a 30.

#### **Cuáles son las causas de la obesidad en los niños y adolescentes?**

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y las gastadas, por eso los factores más conocidos y estudiados son los relacionados con la dieta y con la actividad física. Sin embargo no hay que olvidar que sobre estos factores, además influyen otros relacionados con el desarrollo social y económico y con las políticas en materia de agricultura, transportes, planificación urbanística, medio ambiente, educación y por supuesto con la industria alimentaria (procesamiento, distribución y comercialización de los alimentos).

El problema, por tanto, no está únicamente relacionado con el comportamiento del niño/a sino que tiene un componente social y del entorno, de ahí que su abordaje requiera un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinar y adaptado a las circunstancias culturales específicas de cada momento y lugar.

## **¿Cómo medimos la magnitud del problema en la Comunidad de Madrid?**

Hasta el momento en la CM sólo disponíamos de datos epidemiológicos indirectos de obesidad infantil procedentes de encuestas nacionales o de sistemas de vigilancia no específicos como el SIVFRENT\* o la Encuesta de Nutrición Infantil.

Es a partir de 2012 cuando la Consejería de Sanidad impulsa un sistema de vigilancia específico de la obesidad infantil y de sus factores de riesgo en nuestra comunidad. Se llama ELOIN (Estudio Longitudinal de Obesidad Infantil) y tiene como objetivos fundamentales estimar la prevalencia del sobrepeso y obesidad en la población de 4 a 14 años, conocer su relación con factores sociodemográficos y de estilos de vida y estudiar su asociación con algunas enfermedades y calidad de vida.

Para obtener los datos contamos con la colaboración la Red de Médicos Centinela de la CM, formada por pediatras de Atención Primaria, que realizan la exploración física a los niños/as y obtienen datos de peso, talla, tensión arterial y perímetro abdominal. Paralelamente, se realiza una entrevista telefónica a los padres/madres solicitando información sobre los hábitos alimenticios (alimentación en el primer año de vida, frecuencia de desayuno, uso de establecimientos de comida rápida, características de la dieta) y estilos de vida (actividad física, horas de sueño y uso de pantallas de tv, ordenadores y videoconsolas) de sus hijos/as. Los primeros resultados de este estudio muestran como el exceso de peso afecta a uno de cada cuatro niños/as de 4 años de la CM (el 6,4 % tienen obesidad y el 17,3% sobrepeso). Se ha observado un desequilibrio en la dieta (ingesta excesiva de proteínas, grasas saturadas y colesterol y un déficit de hidratos de carbono y fibra), que sólo un 15% de este grupo de población realiza al menos 5 horas de actividad física global a la semana y que el 95% de ellos/as suele ver la televisión o usar ordenadores o videoconsolas diariamente.

\*Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles

## **¿Cuáles son las consecuencias más comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud?**

La obesidad tiene consecuencias para la salud tanto a corto como a largo plazo. Depende en parte de la edad de inicio y de la duración de la misma, pero en general, los niños con sobrepeso u obesidad tienen mayores probabilidades de seguir padeciendo obesidad en la edad adulta y de padecer a edades más tempranas enfermedades como:

- Enfermedades cardiovasculares, principalmente las cardiopatías y ACV
- Diabetes
- Trastornos del aparato locomotor, en particular la artrosis, y enfermedad degenerativa articular
- Trastornos psicosociales (imagen negativa de uno mismo o baja autoestima)
- Ciertos tipos de cáncer (de endometrio, mama y colon).
- etc

## **¿Cómo pueden reducirse el sobrepeso y la obesidad?**

Se acepta que la prevención es la opción más viable para poner freno a la epidemia de obesidad infantil así como a sus enfermedades asociadas.

El objetivo consiste en lograr un equilibrio entre lo que se ingiere y lo que se gasta y que ese equilibrio se mantenga a lo largo de toda la vida.

En el plano familiar, se pueden tomar una serie de medidas como son:

- Reducir el consumo de alimentos hipercalóricos ricos en grasas y azúcares
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos
- Realizar actividad física, periódica y variada, adecuada a cada edad (mínimo 60 minutos diarios).

Pero es cierto que estas medidas deben ser facilitadas por unos entornos favorables que hagan que la opción más sencilla, sea la más saludable. Para ello se requiere de un compromiso político sostenido y de la colaboración de las múltiples partes interesadas (padres, educadores, industria alimentaria, etc.).

### **¿Qué es el proyecto SALTA?**

En Europa se está llevando a cabo el proyecto OPEN centrado en la prevención de la obesidad en la población adolescente. Incluye 13 iniciativas comunitarias con el propósito de intensificar los esfuerzos realizados en Europa para prevenir este grave problema de salud pública. La CM participa desde enero de 2014 en este proyecto con el programa SALTA, que se está pilotando en el municipio de Humanes de Madrid. Las actividades se dirigen a las población adolescente de 12 a 16 años del municipio y a sus familias, con un enfoque multidisciplinar en educación para la salud. Para ello se han involucrado todas las personas e instituciones que pueden influir en modificar los hábitos de los adolescentes como son las autoridades locales (Ayuntamiento y las diferentes concejalías), el personal de los centros de enseñanza (educación y deporte), del Centro de Salud, de las asociaciones vecinales, comerciantes, etc. El proyecto favorecerá una mayor accesibilidad a las actividades programadas para equilibrar desigualdades socioeconómicas, culturales y de género.

### **¿Por último, algún último mensaje que deban recordar nuestros oyentes?**

Está en nuestras manos combatir la obesidad. Ello es posible con pequeños cambios en nuestros hábitos de vida. Si elegimos mejor lo que comemos, si los productos que consumimos son nutritivos y equilibrados, y si realizamos ejercicio físico a diario, nuestra salud sin duda será mejor en el presente y en el futuro.