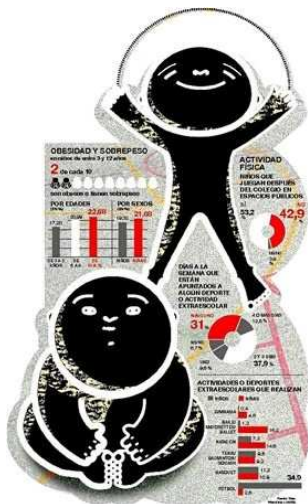


La falta d'exercici agreuja l'epidèmia d'obesitat infantil

- El 7% dels nens espanyols de 3 a 5 anys són obesos
- El 43% dels menors de 12 anys no juguen mai al carrer al sortir de l'escola

Si desitja veure el gràfic en PDF faci un clic a la imatge.



El cap de setmana predominen la tele, l'ordinador i la videoconsola

ÀNGELS GALLARDO
BARCELONA

L'edat en què s'inicia l'obesitat descendeix de forma inquietant a Espanya, on la malaltia ja s'ha detectat en un 6,92% dels nens de 3 a 5 anys. Un altre 10,28% de nens d'aquestes edats pateixen sobrepès, concepte que mesura l'excés d'índex de massa corporal que precedeix l'obesitat. Malgrat que és evident que la dieta d'aquests nens és massa energètica i presenta excedents en greixos, els nutricionistes desconfien que s'estigui a temps de modificar-la amb bons missatges. Encara més, han arribat a la conclusió que encara que els nens obesos canviessin d'estil dietètic i mengessin menys, no seria possible reduir aquesta precoç acumulació malaltissa de greix si, de forma paral·lela, no augmentessin radicalment la seva tímida apetència per moure's, practicar un esport o jugar al carrer.

«És impossible que els nens cremin el que mengen, encara que sigui molt poc, perquè l'activitat física que fan és nul·la», va assegurar ahir el doctor Gregorio Varela, president de la Societat Espanyola de Nutrició i coautor d'un estudi desenvolupat per la Fundació Thao Salut Infantil. Les xifres citades empitjoren a l'observar els nens de 6 a 12, franja en la qual el 10% de la població pateix obesitat i el 13% sobrepès.

NO ES VOLEN MOURE / «L'obesitat dels nens espanyols és més un problema d'escassa activitat física que nutricional –va afirmar Varela–. Hem de revisar les recomanacions sobre la quantitat d'aliment que han de rebre els nens, perquè aquestes pautes es van fer quan encara feien activitat física, però la disminució d'aliment diari serà una mesura insuficient». «Molts nens petits no es volen ni moure de la cadira», va descriure el doctor Rafael Casas, director de la Fundació Thao.

L'estudi Thao, el més complet desenvolupat a Europa amb població infantil, ha pesat i mesurat (altura i perímetre de cintura) 17.088 nens espanyols de set comunitats autònomes, entre les quals hi ha Catalunya. Els seus autors van emetre una autèntica alerta davant els riscos cardiovasculars i metabòlics que impliquen els resultats observats en poblacions tan precoces, però van admetre que la seva exclamació tindrà poc ressò i difícil remei. «Els missatges sobre obesitat infantil tenen un resultat insatisfactori i poc eficient –va dir Varela–. Només hi haurà canvis si s'introdueix la prevenció, i això implica més exercici físic».

La realitat sobre aquest assumpte és desoladora, van indicar, en especial, el sedentarisme dels menors de 5 anys. Un 31% dels nens i nenes analitzats no estan inscrits en cap activitat física extraescolar i el 43% no juguen en espais públics al sortir del col·legi. Ni en un parc, ni al carrer, ni en un centre esportiu: se'n van cap a casa. Un 60% d'aquests escolars va en cotxe a l'escola, tot i que, per més del 80% dels alumnes, el col·legi està a menys de 15 minuts de casa.

El cap de setmana tampoc és un espai dedicat al moviment físic. El 43% dels nens estudiats no fan cap activitat esportiva o de passeig els diumenges, i un altre 25% no es mou ni el dissabte ni el diumenge. Al pati de l'escola, un 22% de les nenes s'estan quietes, «parlant», activitat que només els ve de gust a un 9,8% dels nens. En aquell espai, els nois opten per jugar a futbol en un 80% dels casos, i el 7% de les nenes juguen a fet a amagar. Els investigadors van considerar que aquestes eleccions són poc variades, i denoten que poc explorat que està el territori esportiu. Per tot això, van proposar que els patis escolars estiguin oberts durant els caps de setmana, ja que són, pràcticament, l'únic lloc on els nens fan alguna activitat. Aquest panorama no canviarà, van resumir, si les famílies mostren poca il·lusió per la pràctica d'esports. «No n'hi ha prou d'acompanyar el nen el dissabte al matí perquè faci natació –va advertir Varela–. O el pare també es tira a la piscina, o això té mala solució».