

LA ECUACIÓN DE DIETA Y EJERCICIO FÍSICO**Los más pequeños**

Según el INE, dos de cada cien menores de 16 años siguen una dieta o régimen especial

Por qué

Los niños están a dieta para perder peso (45%) o debido a una enfermedad (42%)

Mayores inactivos

Entre 65 y 74 años, la mayoría asegura que no hace ejercicio por problemas de salud (44%) o por falta de voluntad (26%)

Demasiados

Casi tres de cada cuatro ancianos tienen sobrepeso u obesidad



Con kilos de más. La educación en alimentación empieza en las edades más tempranas

GETTY IMAGES

ser “más delgado de lo normal” no es considerado a priori un problema de salud, algo de lo que discrepan los autores del estudio.

La realidad es tal que, en este momento, los niños que comen en el colegio están mejor alimentados que los que no lo hacen, porque hay un cuidado por parte de los centros de que la comida sea variada y equilibrada.

Esas largas jornadas laborales impiden que se pueda conciliar la vida laboral y familiar. Y los efectos se notan “en todo, incluida la salud de los niños”, señala Ignacio Buqueras, presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles, que estos días celebra un congreso en Valencia precisamente para reivindicar unas jornadas laborales similares a las europeas.

Son estas largas jornadas laborales (de las más largas de Europa pero, también, de las menos productivas, según distintos estudios nacionales y europeos) las que favorecen que la mayoría de los niños desayunen de manera incorrecta, que merienden mien-

tras ven la televisión o juegan con el ordenador y que no realicen las comidas a la misma hora. Según el doctor Casas, la falta de tiempo de padres y madres hace precisamente inviable tener unos hábitos saludables.

En estos hábitos también se incluye el tema del ejercicio físico. El *Estudio Cuenca* reveló que la mitad de los escolares de prima-

Talla y peso medio de los niños y niñas españoles. Percentil 50

	Niños		Niñas	
	kg	cm	kg	cm
Recién nacido	3,47	50,0	3,34	49,3
3 meses	6,26	60,4	5,79	59,1
1 año	10,1	75,0	9,6	73,5
6 años	21,4	115,4	20,1	114,4
10 años	32,2	136,5	34,6	138,1
14 años	52,1	160,9	49,9	157,8
18 años	68,1	174,1	58,5	160,7

LA VANGUARDIA

ria son sedentarios, sobre todo, las niñas. De hecho, el 52% de los chicos y un 75% de las chicas presentan un nivel de forma física deficiente (escasa musculatura). El programa Thao, por su parte, revela que el gran problema de la actividad física se centra en los fines de semana: la mayoría de los niños apenas si dedican una hora en la jornada festiva a hacer algo de ejercicio, mientras que el 43% reconoce que no hace nada, salvo pasarse tres o cuatro horas frente al ordenador y el televisor.

“Los nuevos estilos de vida han barrido del argumentario po-

EXTREMOS OPUESTOS

El porcentaje de niños con bajo peso es similar al de obesos, un 10%

ORIGEN SOCIAL

Las largas jornadas de trabajo, principal causa de los problemas de peso

pular los juegos de calle. Los niños ya no bajan a la calle a jugar porque hay mucho tráfico o no están los padres. Ahora, lo que hacen es apuntarlos a actividades extraescolares o a un equipo deportivo, sobre todo de fútbol”, señala Casas. El problema de estas nuevas fórmulas de hacer ejercicio estriba en que en el momento en que el equipo se federa lo importante es ganar y los chicos a los que no se les dé excesivamente bien ese deporte son arrinconados o expulsados. “Es decir, los valores que priman son la competitividad y el éxito, y el placer de jugar queda relegado a un segundo plano”, señala el doctor Casas.

De la opinión de estos expertos se puede extraer que el problema de infra o sobrepeso de los niños tiene sus orígenes en el estilo de vida actual y los valores imperantes, cuestiones ambas muy complicadas de modificar y que requerirán su tiempo. “Hay razones para pensar que no es posible solucionarlo a medio plazo, entre otras cuestiones porque los obesos de las próximas generaciones se están hoy construyendo delante de las televisiones y videojuegos de millones de hogares”, señalan con rotundidad los doctores Sorriquer, Oliveira y Rojo.

El programa Thao lleva años trabajando precisamente para modificar estos hábitos de vida, y con ellos, los hábitos alimenticios. Así trabajan directamente con los padres para concienciarles de la necesidad de realizar al menos una de las comidas juntos alrededor de una mesa, planificar actividades físicas en familia el fin de semana, enseñar a los chavales juegos tradicionales que siempre invitan al movimiento y, sobre todo, a “tomarse las cosas con tranquilidad porque, así todo es mucho más fácil”, señala el doctor Casas.●

Los kilos por falta de ejercicio y una dieta inadecuada erosionan la vida de los mayores

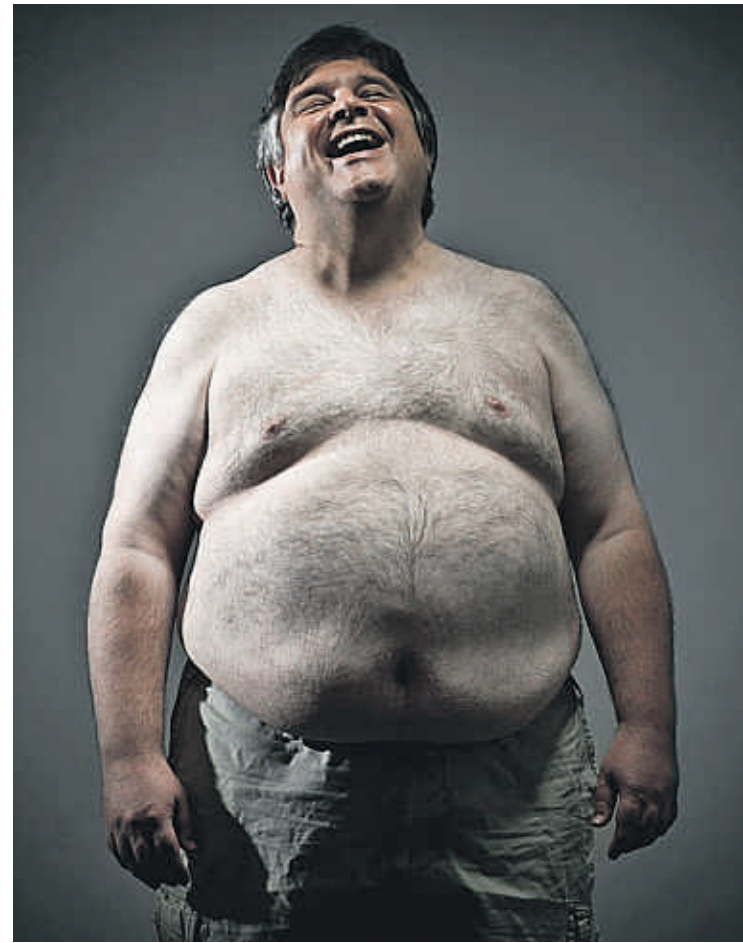
Buen peso para envejecer mejor

ALICIA RODRÍGUEZ DE PAZ
Madrid

Los excesos con el peso no se circunscriben a los más pequeños. Los cambios de hábitos también han acabado afectando a los que tienen más de 65 años. Según la Sociedad Española de Medicina Geriátrica, casi tres de cada cuatro españoles en esta franja de edad sufren sobrepeso u obesidad. Una situación más que relevante ya que afecta negativamente la evolución de las enfermedades crónicas que aquejan a muchos mayores, acelera el proceso de envejecimiento, con el consecuente deterio-

ra adecuada sin hacer ejercicio resulta insuficiente, al desatender la necesidad de reforzar la masa muscular. Y un ejercicio hasta cierto punto intenso, añade. “Eso de ‘camine, usted, camine’ ha caído en desuso. Durante mucho tiempo, se pensaba que las personas mayores no podían beneficiarse de un ejercicio relativamente fuerte, pero no es así”, señala Castro.

Movilidad y dieta en la tercera edad están hoy muy relacionados. Los problemas para mantenerse activos que afectan a buena parte de los mayores de 65 años, agravados en numerosas ocasiones por carencias de accesibilidad en la vivienda, en la ca-



GETTY IMAGES

El sobrepeso se vincula también a escasa masa muscular

ro de la calidad de vida en un colectivo que no para de crecer.

Los especialistas señalan que no se trata sólo de un problema de kilos de más –aunque a veces sean muchos–. En estas edades resulta fundamental vincularlo a una escasa masa muscular. De ahí la importancia de volver a una dieta equilibrada y adquirir o recuperar la costumbre de hacer ejercicio (casi cuatro de cada diez mayores no lo practican, en mucha mayor medida, las mujeres). Tal como explica Marta Castro, de la unidad de Geriátrica del hospital Universitario de Getafe, comer de mane-

lle y en el transporte público, se convierten en un círculo vicioso. Si los mayores tienen problemas para moverse, es más probable que no salgan cada día a comprar y, en muchos casos, dependen de la compra que les hacen otras personas. Además, son más propensas a sustituir los productos frescos por lácteos o conservas, tienden a consumir menos proteínas y más hidratos de carbono: en lugar de cenar una ración de pescado, prefieren un vaso de leche con galletas. Tampoco hay que desdénar las limitaciones económicas que padecen algunos. ●