



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 las 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.