

# La mitad de los niños entre 6 y 16 años, entre la obesidad y el sobrepeso

EFE: [efe.com/andalucia/2023-08-27/ninos-obesidad-sobrepeso](https://efe.com/andalucia/2023-08-27/ninos-obesidad-sobrepeso)

27 agosto 2023



La mitad de los niños entre 6 y 16 años, entre obesidad y sobrepeso. EFE/José Luis Castillo Castro

Álvaro Vega | Córdoba (EFE).- La mitad de los niños entre 6 y 16 años padecen obesidad y sobrepeso, lo que supone que «la población no es que esté igual que antiguamente, sino que está muchísimo peor».

Isabel María Blancas Sánchez es autora de la tesis doctoral sobre la obesidad y los factores de riesgo cardiovascular en escolares de una población rural de Córdoba en la que ha obtenido estos datos. Y en la que ha concluido que esta realidad hace que estos menores «ya están desarrollando enfermedades».

Con su estudio ha identificado que presentan padecimientos «como una prediabetes, que es la antesala a padecer una diabetes. O la antesala de que cuando seas adulto tengas una diabetes tipo II u otro tipo de enfermedades cardiovasculares».

También ha demostrado que, tras una intervención nutricional, en la que se sigue una dieta mediterránea, los niños con prediabetes, «es decir, niños que podrían padecer una enfermedad a posteriori, mejoran tanto los parámetros antropométricos como los analíticos».

## Una sencilla intervención nutricional

---



La mitad de los niños entre 6 y 16 años, entre obesidad y sobrepeso. EFE/ARCHIVO/Ricardo Ferro

«Y fue una cosa muy sencilla, que fue hacer una intervención nutricional con el decálogo de la dieta mediterránea. Que es la dieta que siempre hemos tenido aquí, a nivel de España», ha enfatizado.

Isabel María Blancas trabaja en el Hospital Universitario Reina Sofía, en Córdoba, donde conversa con EFE. Pero la idea de la tesis, por la que ha recibido la calificación de sobresaliente cum laude en la Universidad de Córdoba, surgió de su etapa de formación. Como residente en un centro de salud rural.

Allí detectó que cada vez más «los niños tenían hábitos más insanos, predilección por alimentos más ricos en azúcares, hacían menos deporte. Cuando antiguamente en las zonas rurales se caracterizaban por estar siempre en la calle. Y hacían un mayor uso de la pantalla, un mayor uso de videojuegos y una vida más sedentaria».

## Cada vez más enfermedades crónicas

---

De la misma manera le animó constatar que «las personas cada vez tenemos más enfermedades crónicas. Enfermedades cardiovasculares cuyo tratamiento principal sería una vida saludable. Un tratamiento esencial y que ahorraría un coste sanitario bastante importante».

La tesis analizó el papel de la obesidad y la presión arterial en el espesor del tejido adiposo epicárdico. Y su asociación con medidas antropométricas y síndrome metabólico. Y diseñó y desarrolló una intervención dietética en niños prediabéticos en un entorno rural.

En global, el trabajo se proponía «conocer la prevalencia de obesidad y el estado de salud cardiovascular de los escolares prepúberes y púberes de la población rural de Córdoba. Determinado por medidas antropométricas, actividad física, y pruebas de imagen (ecocardiografía). Y su asociación con el grado de obesidad, prediabetes y con la presencia de síndrome metabólico».

El primer dato salió de una muestra de 228 estudiantes de primaria y secundaria de 6 a 16 años de una población de unos 3.000 habitantes. Fue demoledor: el 49,5 por ciento tenían obesidad y sobrepeso.

## **Tasas de obesidad y sobrepeso inesperadas**

---

Esta cifra contrasta con trabajos preexistentes. «Las tasas de obesidad y sobrepeso que detectamos en nuestro estudio fueron muy inesperadas. Ya que estudios previos han indicado niveles más bajos (35,36)», señala Blancas en tesis.

Pero es que los números de «la década de 2000 mostraban que la combinación de niños obesos y con sobrepeso era del 26,3 %». Es decir, que en una veintena de años se ha duplicado.

La intervención nutricional puso de manifiesto que la situación no es complicada de revertir. Fueron 29 niños pre-diabéticos de una edad media de 10 años los que adaptaron sus hábitos alimenticios a la dieta mediterránea. Los resultados indicaron una disminución del peso, perímetro de cintura, brazo y cadera, un aumento de la masa muscular y la mejora de la HbA1c (mide la glucosa en sangre) y de los niveles de insulina.

## **Mejora de los parámetros antropométricos**

---

«Los parámetros antropométricos fueron muchísimo mejor», ha comentado a EFE la autora de la tesis, que defiende que la dieta mediterránea es la que «se ha llevado en España desde siempre, lo que pasa es que, es verdad, que la intervención de la publicidad, las redes sociales, la aparición de alimentos precocinados, los ultra procesados, todo eso está haciendo mucho daño en la dieta saludable».

Según recoge la tesis, se muestra una variación en el porcentaje con respecto de la primera a la última «en cuanto al cumplimiento de cada uno de los ítems incluidos en el cuestionario decálogo de la alimentación saludable».

En concreto, se observa «relaciones significativas entre ambas visitas en cuanto al consumo de verduras y hortalizas, de pan integral y el descenso de bebidas carbonatadas». De hecho, «la mitad de ellos no consumen bebidas carbonatadas y/o

azucaradas», mientras que «el agua ha pasado a ser por tanto la bebida principal en el 100 % de los niños». También la mitad dejó de tomar bollería industrial, «snacks» y golosinas.

Además, «otro dato positivo es el descenso del 70 % del consumo semanal de carnes rojas y/o procesadas».

En todo caso, Isabel María Blancas defiende «empezar desde casa, bien siendo los padres los que ayudemos a llevar una dieta saludable» y también que «en los colegios sería muy interesante la figura del nutricionista o de la enfermera o enfermero de centro educativo que podrían llevar también o hacer un seguimiento de lo que son las dietas y en los centros de salud a través de los programas de obesidad».