



Gasol amb la ministra de Sanitat en funcions, María Luisa Carcedo, i la directora de Probitas, Marta Segú

Un 63% dels nens no fan un mínim d'exercici diari

Ús de pantalles: tres hores al dia i cinc el cap de setmana

MADRID Redacció i Efe

Un 34,9% dels nens i adolescents espanyols d'entre 8 i 16 anys tenen sobrepès o obesitat. És un dels resultats d'un estudi de la Gasol Foundation. Tot i això, aquesta no és la conclusió que causa més sorpresa, sinó una altra que hauria de preocupar: un 63,6% d'aquests nois ni tan sols practiquen els 60 minuts al dia de l'exercici físic recomanat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS). El grau d'incompliment és més alt en nenes que en nens: un 70,4% d'elles per un 56,3% d'ells.

Les dades preliminars de l'estudi, que avalua per primera vegada a Espanya l'activitat física, el sedentarisme, els estils de vida i l'obesitat de la població infantil d'entre 8 i 16 anys, les va presentar ahir el president de la Gasol Foundation, Pau Gasol, i la ministra de Sanitat en funcions, María Luisa Carcedo. Aquesta iniciativa compta amb la Fundació Probitas com a col·laborador principal, i

El sobrepès i l'obesitat ja arriben al 35% dels espanyols que tenen entre 8 i 16 anys

amb Banco Santander i Barça Foundation com a aliats saludables. El seu objectiu és, segons la directora general de Probitas, Marta Segú, traçar una estratègia global i efectiva antiobesitat.

En aquest treball hi han participat 3.803 nens i adolescents de 245 centres educatius. L'estudi assenyala que un 23,8% presenten obesitat abdominal (el coeficient de la circumferència de la cintura respecte a l'altura és igual o superior a 0,5) i és un 10% superior al percentatge d'obesos si es té en compte

l'índex de massa corporal. Aquesta dada, segons el doctor Santiago Gómez, investigador principal, significa que "s'està caient en un infradiagnòstic de l'obesitat infantil", per la qual cosa ha demanat d'incorporar en els protocols dels centres de salut el mesurament de la cintura com un indicador de la malaltia.

Més de la meitat dels menors su-

pera les dues hores al dia d'ús de pantalles (televisió, ordinador, tauleta, mòbil o videoconsolles) que aconsella l'OMS, ja que hi estan davant una mitjana de 179,1 minuts diaris. A més, gairebé un 80% sobrepassen el temps recomanat durant el cap de setmana per fer servir aquests dispositius: 282,6 minuts al dia. En tots dos casos l'ús de pantalles té lloc més en nois que en noies; també més en estudiants de secundària –de 12 a 16 anys– que en els de primària.

L'exposició a les pantalles és un "factor molt rellevant" en l'obesitat i el sobrepès dels menors, per la qual cosa Gasol va advocar per "mesures de restricció", una responsabilitat que ha de recaure en els pares i en les institucions públiques. "Abans era difícil fer entrar els nens a casa, i ara és difícil aconseguir que surtin", va dir el basquetbolista.

Pel que fa al nivell educatiu, un 72,4% dels estudiants de secundària no segueix aquestes indicacions, un percentatge que baixa al 55% en els més petits. Això vol dir que hi ha "un deteriorament important de la pràctica d'activitat física des de la infantesa a l'adolescència", alerta Gómez. Una de les principals peticions de la Gasol Foundation és incrementar les hores i la qualitat de l'educació física a les escoles, com també potenciar la pràctica d'esport fora de l'àmbit escolar.

El campió de l'NBA també va demanar un Pla Nacional d'Obesitat Infantil dotat d'inversió, que estigui liderat pel Ministeri de Sanitat i que impliqui totes les administracions públiques i altres entitats.

En la mateixa línia, un altre estudi de la Universitat de Gotemburgo difós també ahir al Congrés Mundial de Cardiologia a París revela que el sobrepès en l'adolescència augmenta el risc de patir un atac cardiovascular en la vida adulta. ●

Un adolescent es queda cec per la mala dieta

■ Una notícia de la BBC va provocar ahir una altra crida dels experts a la població sobre la importància de seguir una dieta equilibrada després que un jove de 17 anys perdés la visió per haver-se alimentat únicament de patates fregides. Segons la BBC l'adolescent només menjava patates fregides i pa blanc, com també alguna llesca ocasional de pernil o salsitxes. Les proves van evidenciar que patia greus deficiències de vitamines i danys per desnutrició. L'afectat va anar fa uns anys al metge perquè se sentia molt cansat. Va ser llavors quan li van diagnosticar una deficiència de vitamina B12 i li van recomanar suplementos i un canvi de dieta, però aquest no en va fer ni cas. Tres anys després el jove va ingressar a l'hospital Bristol Eye a causa de la pèrdua progressiva de la vista, tal com recull la revista *Annals of Internal Medicine*.