

La cifra de niños y adolescentes obesos se ha multiplicado por 10 desde 1975

Los resultados del macroestudio predicen una generación con mucha más diabetes

GINEBRA Agencias

El número de niños y adolescentes obesos en el mundo se ha multiplicado por 10 en las últimas cuatro décadas, según el mayor estudio realizado sobre la materia y que revela que, si la tendencia no cambia, en cinco años habrá más jóvenes con sobrepeso que por debajo del peso adecuado. Estos resultados predicen una generación de obesos y con mayor riesgo de enfermedades, como la diabetes.

El estudio se ha llevado a cabo en base a datos de 130 millones de personas de todo el mundo y en él han participado más de mil especialistas coordinados por la Escuela Imperial de Salud Pública de Londres y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El objetivo era determinar la cantidad de obesos entre los 5 y los 19 años que había en 1975 y com-

pararlos con los que tienen peso excesivo en el 2016. Si en 1975 había 5 millones de niñas y 6 millones de niños en esta categoría —menos de un 1% de la población de esa franja de edad— cuarenta años después ese porcentaje había crecido hasta el 5% en las niñas (50 millones) y hasta el 8% en los niños (74 millones): en el 2016 había 124 millones de jóvenes de entre cinco y 19 años obesos, mientras que en 1975 eran solo once millones.

Además, el informe destaca que en el 2016 había otros 213 millones de jóvenes con sobrepeso, el escalón anterior a la obesidad. En el otro extremo del problema, en 2016 se ha calculado que había 75 millones de niñas y 117 millones de niños que pesaban menos de lo que deberían.

El estudio deja claro que existe un grave problema “y un desafío de salud pública” que hay que resolver. “Estos datos demuestran la

amenaza que representa la mala nutrición en todas sus formas, con chicos con bajo peso y con sobrepeso viviendo en las mismas comunidades”, indica el estudio.

De hecho, en varias regiones del mundo de ingresos medios, como en Latinoamérica, el Caribe o Asia

LA PROGRESIÓN

El problema afectaba al 1% de la población de 5 a 19 años; hoy, al 5% de niñas y el 8% de niños

oriental, ha habido una rápida transición de amplias capas de la población que tenían un peso menor al deseado y que actualmente padecen sobrepeso.

En el caso de España, en 1975 la media del índice de masa corporal de los jóvenes analizados era de

18,80 para los chicos y de 18,57 para las chicas. A pesar de que en el 2016 creció hasta alcanzar un 20,13 y un 20,03, respectivamente, los valores continúan en un rango de peso normal.

Los autores atribuyen el enorme crecimiento del problema al expo-

DIFERENCIAS ECONÓMICAS

El peso excesivo se dispara en países en desarrollo mientras se frena en el mundo rico

nencial incremento del consumo de carbohidratos y de comida procesada, y de malos hábitos, como la falta de ejercicio. La tendencia al sobrepeso crece especialmente en los países en desarrollo, mientras que se ha estancado en las naciones ricas. “Reflejan el impacto de la

mercadotecnia de la comida en todo el mundo y el hecho de que la comida sana sea demasiado cara para ser adquirida por las familias pobres”, explica Majid Ezzati, principal autor del estudio. En su opinión, el estancamiento de la tendencia en los países ricos podría deberse a que se ha tomado conciencia antes. “En los primeros años 2000 se dieron cuenta de la tendencia al alza de los índices de obesidad y reaccionaron aplicando políticas públicas que al menos frenaron el crecimiento exponencial”, agregó.

Estos datos recuerdan que el sobrepeso y la obesidad representan una crisis de salud pública que empeorará a no ser que se tomen medidas drásticas, señalan desde la Organización Mundial de la Salud (OMS). Algunas de estas medidas pasan por la reducción clara de la ingesta de grasas saturadas, sales y azúcares, y del aumento radical de la actividad física. “Es algo que debe cambiar en la escuela, con la comida que se ofrece en los comedores y en las máquinas de comida, pero también en casa. Hay que cocinar comida sana, poner comida sana en las fiambreras del colegio y reducir las horas que pasan delante de pantallas y que les impiden hacer actividades físicas”, sostiene Fiona Bull, coordinadora de enfermedades no transmisibles de la OMS. ●