

Societat

L'impacte dels hàbits en la infantesa

MAYTE RIUS
Barcelona

La generació de nens actual viurà menys, tindrà una esperança de vida inferior a la dels seus pares o avis per culpa de l'obesitat i el sobrepès, una epidèmia infantil que comença a passar factura a edats cada vegada més primerenques.

Quatre de cada deu nens espanyols d'entre 6 i 9 anys tenien excés de pes abans de la pandèmia, i també un 35% dels que tenien entre 8 i 16 anys, segons els dos estudis científics més reputats sobre obesitat infantil (vegeu la infografia a la pàgina següent). I aquests percentatges, asseguren pediatres i endocrinòlegs, han crescut durant l'últim any perquè nens i adolescents han tingut menys activitat física, han sortit menys de casa, han vist suspeses moltes de les extraescolars i han passat moltes més hores asseguts davant de les pantalles. El resultat, alerten, és que a les consultes cada vegada veuen més nens amb resistència a la insulina o prediabetis, hipertensió, dislipèmia (alteració dels nivells de colesterol i lípids en sang), pubertat precoç... I tenen coneixement de més casos de diabetis i hipercolesterolèmia en adults joves, a edats molt inferiors a les que acostumaven a començar aquestes malalties, tradicionalment associades a l'envelliment.

LA PANDÈMIA

Menys exercici i més quilos

"Amb el confinament un 90% dels nens han augmentat de pes -fins i tot els que no tenen problemes- i hem notat que ens deriven més pacients per obesitat infantil, i arriben amb una obesitat important o alguna patologia associada ja amb vuit anys, i això significa que comencem a veure casos d'acumulació de greix al fetge, d'hipertensió i de colesterol ja en l'adolescència, i això abans amb prou feines es veia", explica Sandra Ortigosa, endocrinòloga infantil a l'hospital del Mar de Barcelona.

"És un tema de cronologia en el temps; l'inici d'aquestes patologies es va avançant, es veuen en persones joves, i la hipertensió i la diabetis tipus 2 escurcen la durada de la vida i empitjoren la qualitat dels anys viscuts, o sigui que si es manifesten abans redueixen l'esperança de vida i suposen una càrrega més important de malalties associades", explica José Manuel Moréno Villares, coordinador del comitè de nutrició i lactància de l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP).

Marta Ramón Krauel, cap d'endocrinologia pediàtrica a l'hospital Sant Joan de Déu, apunta que un 70% dels nens que són obesos abans de l'adolescència seran obesos d'adults, i entre els que arriben obesos a l'adolescència el percentatge puja fins a un 80%. "I l'obesitat té moltes complicacions meta-



Un nen amb excés de pes observant l'aparador d'una botiga a Barcelona

MANÉ ESPINOSA

OBESITAT

Els nens d'avui viuran menys anys

Els experts alerten que les complicacions de salut associades a l'excés de pes s'estan anticipant

bòliques en la vida adulta, es relaciona amb la diabetis, el càncer, la hipertensió, malalties cardiovasculars... de manera que escurça l'esperança de vida", detalla.

LA TENDÈNCIA

Obesitats més primerenques i més greus

Ramón afegeix que, a més, les obesitats infantils que atenen cada vegada són més greus, de més quilos i amb índexs de massa corporal més elevats.

Idoia Labayen, professora de Fisiologia i Nutrició de la Uni-

versitat Pública de Navarra, on dirigeix el grup d'investigació Elikos sobre nutrició, activitat física i salut, subratlla que com abans comença l'obesitat abans arriben les complicacions, "i estem veient percentatges de nens amb excés de pes d'un 20% en edats molt primerenques, d'entre 3 i 5 anys".

I afegeix que això vol dir que aquests nens tindran tensió alta, greix al fetge i més problemes de diabetis i cardiovasculars segurament abans d'arribar a ser adults. "Un 35% de nens amb sobrepès o obesitat tenen esteatosis hepàtica, acumulació de greix al

fetge, i això multiplica per cinc el risc de diabetis; de fet, ja veiem nens de 10 o 12 anys amb resistència a la insulina, que és una prediabetis, i la pateixen al voltant d'un 40% dels menors amb sobrepès", exemplifica la investigadora. A això s'hi suma, diu, que els nens amb obesitat també acostumen a tenir problemes d'autoestima que afecten la seva salut mental, que és tan important com la física.

ELS PARES

Sense consciència del problema

Labayen continua: "D'aquí ve que la predicció de l'OMS que aquesta generació de nens viurà menys, perquè els seus problemes de salut aniran a més si no s'hi posa remei". La qüestió, emfatitza la investigadora, és que fa temps que el món científic i mèdic té clar que l'obesitat, també la infantil, és una malaltia, però aquesta percepció no és la mateixa en l'àmbit social, i molts dels pares de nens amb excés de pes no pensen que això sigui un problema de salut.

Així queda reflectit en els resultats de l'estudi Aladino 2019 -un estudi transversal de les mesures antropomètriques de la població espanyola de 6 a 9 anys i de factors associats amb l'obesitat infantil-, que mostra que nou de cada deu pares d'un nen amb sobrepès pensen que el seu fill té un pes normal. I passa el mateix amb quatre de cada deu dels que tenen una criatura amb obesitat (vegeu el gràfic que acompanya aquestes línies).

El problema, coincideixen tots els especialistes consultats, és que sovint els pares, cosins, avis o amics d'aquests nens també tenen sobrepès, i tots es veuen "normals" en aquell entorn, de manera que no tenen la percepció que hi hagi un problema i, en conseqüència, tampoc no pensen a posar-hi solució.

Conxa Castell, cap del servei de promoció de vida saludable i prevenció de malalties cròniques no transmissibles de la Generalitat de Catalunya, assegura que això s'aprecia en els estudis sobre obesitat infantil basats en enquestes, perquè les dades declarades pels pares sempre estan infraestimades i donen percentatges de sobrepès inferiors als dels estudis en què es prenen pes i mesures als nens.

Tanmateix, diu, aquests estudis són útils per comparar i analitzar la tendència. És el cas de l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA). Les dades del 2019-2020, que ja inclouen l'efecte de la pandèmia, permeten veure un lleuger increment de l'obesitat en la població d'entre 6 i 12 anys, més notable en el cas de les nenes, ja que el percentatge d'obesitat ha passat d'un 6% del 2018-2019 a un 9,3%.

LA CLASSE SOCIAL

Com més pobresa, més incidència

Però les diferències més notòries en qüestió d'obesitat infantil no s'observen en les anàlisis per sexe, sinó en els que tenen en compte la classe social, els ingressos familiars i el nivell educatiu. "Entre els nens de classe econòmicament desfavorida, sobretot si la mare només té estudis primaris o no té estudis, hi ha el doble de prevalença de sobrepès i obesitat", apunta Castell.

Labayen explica que a Navarra, en el marc de l'estudi Pasos dut a terme per la Fundació Pau Gasol, van analitzar una mostra representativa d'escolars i van veure que només un 25% dels nens de famílies autoctones o amb nivell adquisitiu alt mostra-

Més casos de pubertat precoç

■ Un altre dels canvis que observen pediatres i endocrinòlegs en la població infantil i que relacionen amb les alteracions de pes és l'avançament del desenvolupament pubertal, tant en nens com en nenes, però més entre aquestes últimes. Asseguren que és una cosa de què ja es parlava entre especialistes abans de la pandèmia, i no només a Espanya, però que ha augmentat l'últim any. "En pandèmia hem vist moltes pubertats precoces pels canvis de pes respecte a l'habitual", apunta Marta Ramón, cap d'endocrinologia del Sant Joan de Deu. I explica que en les nenes l'edat mitjana per a la telarquia -l'inici del botó mamari, primer símbol de pubertat- són els deu o deu anys i mig, però cada vegada estan veient més casos abans dels vuit (pubertat precoç) o dels nou (pubertat avançada). Els experts apunten que acostuma a ser més habitual en nenes amb sobrepès, però admeten que no se'n saben bé les causes. Sandra Ortigosa, de l'Hospital del Mar, indica que també hi podrien influir la contaminació, els disruptors endocrins dels plàstics... I aquest avançament pubertal, que en alguns casos obliga a fer tractaments farmacològics per frenar-lo, té conseqüències negatives per a la salut de les nenes, tant en el terreny psicològic (la menarquia, la primera regla, els arriba quan són molt petites) com físic: es produeix una minva del creixement i problemes de fertilitat quan arriben a adultes, ja que tenen més probabilitat d'oligomenorrea (alteracions del cicle menstrual)", apunta Idoia Labayan.

L'ALERTA

Els metges parlen d'un 20% de nens obesos en edats molt primerenques: 3-5 anys

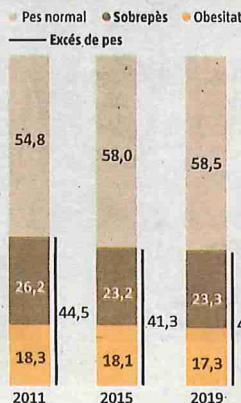
ELS DANYS

Un 35% dels menors amb excés de pes tenen greix al fetge, i un 40%, prediabetis

Radiografia d'una epidèmia precoç

ESTUDI ALADINO 2019, SOBRE LA POBLACIÓ ESPANYOLA DE 6 A 9 ANYS

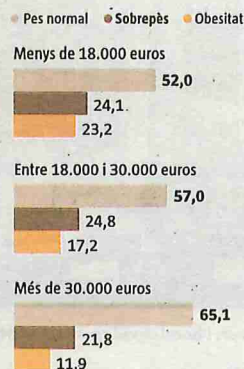
L'excés de pes disminueix lleugerament



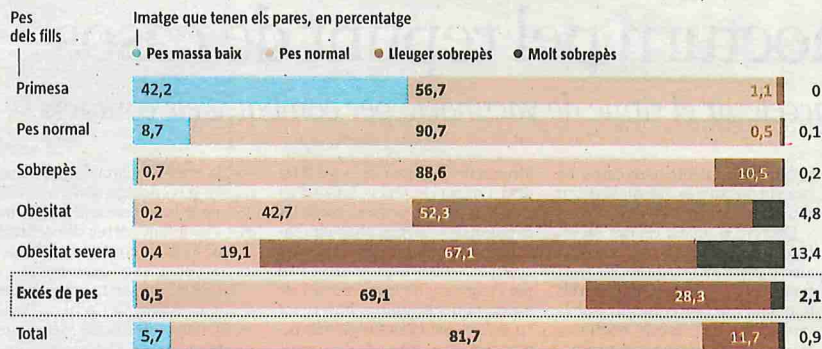
L'obesitat és més freqüent en nens i el sobrepès en nenes



Els nens de famílies amb pocs ingressos tenen més problemes de pes



Un problema que no es percep



FONTS: Estudi Aladino 2019 i Estudi Pasos 2019 Fundació Pau Gasol

ven sobrepès o obesitat, davant un 40% de nens de famílies immigrants o de menys nivell educatiu i econòmic.

"Com més pobresa més incidència d'obesitat, amb diferències de fins a 15 punts, també ho hem vist a les escoles de Madrid", coincideix Moreno Villared, per qui l'obesitat infantil s'està convertint en un problema de nens amb pocs recursos, ja que els últims anys s'ha observat que els missatges de prevenció si que han fet forat entre les famílies amb més nivell educatiu i més ingressos, i en aquest grup la prevalença està disminuint.

"Sovint és més fàcil i barat comprar un suc, unes patates o un plat precuinat que no pas fruites i verdures, que a més a més cal cuinar, i deixar el nen a casa que ocupar el seu temps en activitats que promoguin l'exercici", coincideixen Ortigosa i Moreno. Perquè, diu aquest últim, es parla del sobrepès com si fos un problema relacionat només amb l'alimentació, però té molt a veure amb com vivim".

Per això els últims anys les autoritats sanitàries han començat a revisar les seves estratègies per

Un risc reversible abans dels 13

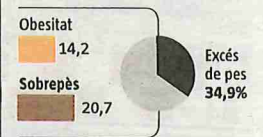
■ La bona notícia respecte a l'obesitat infantil, diuen els especialistes, és que tots els riscos que comporta es poden evitar si es corregeix l'excés de pes quan encara s'és nen. "Hi ha un treball científic important que demostra que, malgrat tenir obesitat als set anys, si abans dels 13 s'ha resolt el problema desapareix el risc que aquesta persona desenvolupi diabetis en l'etapa d'adult jove", explica José Manuel Moreno, de l'AEP. En la mateixa línia, l'endocrina Marta Ramón constata que els nens que aconsegueixen superar l'obesitat en la infantesa i entren a l'edat adulta sense sobrepès "tenen els seus factors de risc perfectes, com si no haguessin tingut mai obesitat". Per això, coincideixen els especialistes, la importància tant de la prevenció com

d'actuar sobre els excessos de pes des d'edats molt primerenques. I en aquesta matèria, subratllen, no es tracta només de parlar de menjar, sinó de tenir en compte l'estil de vida i l'ús del temps. "És important què es menja, però sobretot com es menja, amb qui es menja, a què es dedica el temps... perquè els nens porten una vida molt sedentària i dediquen poc temps a la son, i això té molt a veure en l'excés de pes", emfatitza Moreno. I subratlla que per lluitar contra l'obesitat infantil no només compta el que hi ha al plat, "cal dissenyar una estratègia global, tant en la família com d'àmbit social; hauria de ser més fàcil arribar a l'escola caminant, que hi hagi parcs on els nens puguin jugar segurs, fer més assequeible el menjar saludable...".

ESTUDIO PASOS 2019, SOBRE LA POBLACIÓ ESPANYOLA DE 8 A 16 ANYS, FUNDACIÓ PAU GASOL

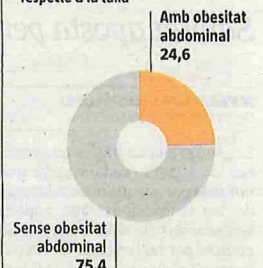
Pràcticament el 35% de púbers i adolescents tenen excés de pes...

Segons índex de massa corporal (IMC) En percentatge



...i el 25% presenta excés de greix a l'abdomen

Obesitat abdominal, mesurada segons el coeficient de la circumferència de la cintura respecte a la talla



Anna Monell / LA VANGUARDIA

combatre l'obesitat infantil per focalitzar-se en les famílies amb més dificultats econòmiques i implicar també les entitats del seu entorn -escoles, associacions, centres culturals i esportius- en la promoció d'hàbits i d'activitats saludables.

En el cas de Catalunya, explica Castell, el 2019 van triar el barri de la Mina, a Sant Adrià de Besos, àrees d'Osona i de la perifèria de Tarragona amb molta població immigrant per provar un pla pilot contra l'obesitat infantil. "La idea era implicar totes les entitats socials de la zona -des de la Creu Roja, centres de salut, escoles, instituts i biblioteques fins a poliesportius...- en l'organització de tallers i la distribució de missatges sobre criança, lactància, consum de fruites i verdures, zero begudes ensucrades, més activitat física... i aconseguir que, a més a més, coordinats per una dietista nutricionista, posin en marxa activitats que impulsin hàbits saludables en aquest entorn", explica. Totes aquestes actuacions es van veure molt afectades i endarrerides a causa de la pandèmia, i ara s'estan reactivant.