



Pruebas a un chico de 13 años con un peso de 120 kilos en el Hospital de Sant Joan, esta semana.

PILAR CORTÉS



## LAS FRASES

ANA PILAR NSO ROCA  
 ENDOCRINOLOGA HOSPITAL DE SANT JOAN

«Vienen niños que pesan más del doble de lo que deben. Existe una pandemia de obesidad infantil»

«Hay sedentarismo por las pantallas y mucho trastorno emocional detrás que les causa ansiedad»

«Aumenta la cifra y la gravedad, con complicaciones de adultos como diabetes, incluso con 4 años»

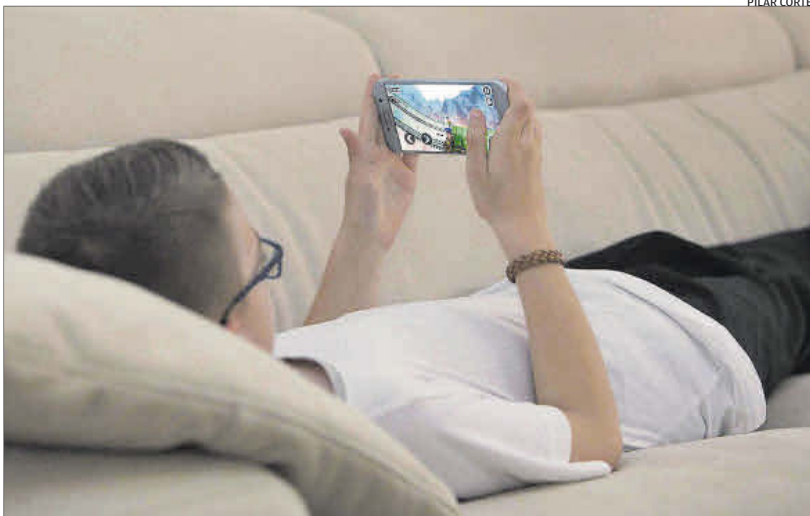
# El riesgo de obesidad se triplica por cada hora que los niños pasan ante una pantalla

► Alarma entre los médicos por el aumento de menores que duplican y triplican su peso ► Tratan a pacientes de 14 años con 140 kilos y de seis años con 70 kilos que también tienen alterado el sueño

J. HERNÁNDEZ

■ Niños de 14 años que llegan a pesar 140 kilos y de 13 años con 122 kilos, que duplican con creces el peso adecuado para su edad; menores de 6 años en 70 kilos que deberían estar en 20 kilos y niños de 4 años con sobrepeso. Son casos detectados en la provincia por los pediatras de Atención Primaria que los envían a los hospitales y que obligan a la sanidad pública a crear consultas monográficas para tratar la obesidad infantil, dotándolas incluso de camillas reforzadas, de sillas adaptadas y de aparatos de medición corporal.

El Hospital de Sant Joan es uno de los que está volcado en la lucha contra la obesidad infantil, «que se ha convertido en una pandemia, con un aumento de la cifra de niños afectados y de la gravedad con complicaciones de adultos que antes no veíamos como diabetes tipo 2», explica la pediatra especializada en



Un exceso uso de dispositivos electrónicos está relacionado con más sedentarismo en la infancia.

PILAR CORTÉS

Endocrinología Ana Pilar Nso Roca, que dirige una de estas primeras consultas especializadas. Esta situación descubre la urgencia de identificar y abordar los factores de riesgo: la especialista señala como causas la mala alimentación y el sedentarismo por la sobreexposición a las pantallas, «y mucho trastorno emocional detrás que les produce ansiedad y les da por comer». En muchos casos se esconden situaciones de acoso escolar o una familia desestructurada. También a menor nivel educativo de los progenitores más obesidad en sus hijos.

El informe de prevalencia en el departamento cifra en cerca de 4.000 los niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad, que no obstante está infradiagnosticada y supera el 30 % en la provincia. Hipertensión, cardiopatías, diabetes, problemas osteomusculares y ciertas discapacidades pueden ser causadas por una mala alimentación. Así lo corroboran los profesionales del Colegio de Nutricionistas tras medir, pesary realizar distintas pruebas a 700 menores de la Comunidad durante más de tres años.

La doctora Nso ha dirigido su propia investigación con niños de la provincia que establece la relación entre una sobreexposición a móviles, tabletas u ordenadores y la obesidad; y que confirma que sufren más problemas de sueño aquellos menores que presentan exceso de peso.

PASA A LA PÁGINA SIGUIENTE ►



## «El azúcar, más adictiva que la cocaína, fuera del carro de la compra»

Los médicos recomiendan a las familias evitar en lo posible adquirir alimentos muy dulces y calóricos

**J.HERNÁNDEZ**

El 19 de diciembre comenzó el tratamiento en la consulta monográfica de obesidad infantil del Hospital de Sant Joan una niña alicantina de 7 años que pesaba por entonces 44 kilos medio cuando lo normal a su edad son 30/32. Su madre, Susana F.S. explica que «la nena nació con un peso normal pero empezó a comer golosinas y chocolate a la edad de ir al colegio, y comenzó a engordar. Es de dulces». La endocrinóloga se los ha eliminado de la dieta.

La madre prosigue contando que empezó a preocuparse cuando alcanzó los 44 kilos y se le caía el pelo. «Entonces la traje (a consulta). La médica es excepcional y atenta. Me 'regañó' para que le quitase el chocolate por la ansiedad».

La familia se implicó, le cambió la alimentación y hablaron con el colegio puesto que se queda en el comedor, para que le adaptasen los platos en los posible. Va a bañarse tres veces a la semana y los otros dos días laborales la llevan a dar un paseo cuando ter-



Consulta de Endocrinología en el Hospital de Sant Joan. PILAR CORTÉS

mina los deberes. Todo esto ha dado sus frutos y en tres meses ha perdido cuatro kilos y medio. Además, «ella (la niña) está muy concienciada porque su padre tiene algunos problemas de salud con el riñón y no quiere llegar ahí». La menor asiente a todo lo que dice su madre y se muestra contenta con su doctora en la consulta de control para medir su peso, azúcar en sangre y otros valores, así como con el tratamiento.

Como norma en general, la

doctora Nso aconseja a las familias eliminar en lo posible el azúcar en la dieta de los niños y adolescentes, de ahí que recomiende que no entre en el carro de la compra por ser «más adictiva que la cocaína porque se la va a pedir el cuerpo». Esto en casa y fuera, señala, la premisa es no ofrecer pero si en algún evento o salida es inevitable no prohibir para que los niños no se obsesionen con ese dulce sino controlar lo que están tomando.

VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

El estudio se realizó con 70 pacientes de 5 a 16 años del Hospital de Sant Joan y del General de Elche, y ha recibido el primer premio del concurso de becas de investigación impulsado por la Fundación del Sueño Mónica Duart y la Fundación Valenciana de Pediatría. Junto a Nso participó Juana María Delgado, de la Universitat Jaume I. La investigadora principal, que es también profesora de la Universidad Miguel Hernández de Elche, explica que por cada hora que pasan niños y adolescentes delante de una pantalla la probabilidad de padecer obesidad es tres veces mayor mientras el riesgo de tener problemas de sueño es 1,6 veces mayor.

Este estudio de casos y controles concluye que «el tiempo de promedio de exposición a pantallas electrónicas ha sido de entre tres y cinco horas al día entre los menores con obesidad frente a dos horas al día en niños con un peso reducido». Otro dato es que hasta el 40% de los niños con exceso de peso refieren trastornos crónicos de sueño que les indu-

cen a una menor duración y calidad del mismo. En contraste, sólo un 8% de los niños con peso normativo ha referido trastornos del sueño. «Nuestros resultados ponen de manifiesto que es necesario incrementar la educación sanitaria de las familias, pues el desconocimiento de las necesidades de descanso y sus repercusiones puede facilitar la ausencia de límites educativos relacionados con los hábitos de sueño, tales como el tiempo delante de pantallas, los cuales tienen repercusiones en el aumento de obesidad infantil y juvenil», apuntan las autoras. Algo a atajar cuanto antes por el riesgo que supone la normalización social del exceso de peso a nivel mundial, que debe llevar a fomentar los buenos

Los hospitales de Sant Joan y Elche relacionan el exceso tecnológico en niños de 5 a 16 años con una vida sedentaria

hábitos alimentarios con más actividad al aire libre, dejando en casa los dispositivos electrónicos cuyo uso ha aumentado el tiempo que pasan los niños delante de las pantallas y comportamientos más sedentarios que están detrás del aumento de la obesidad y los trastornos de sueño.

La presidenta de la Fundación del Sueño, Mónica Duart, valora cómo la evidencia científica confirma la estrecha relación entre el abuso de las pantallas, la obesidad y la calidad del sueño en niños y adolescentes. «Se hace más necesario que nunca poner límites al tiempo de exposición delante de las pantallas porque estas adicciones afectan seriamente a la alimentación y al sueño, suponiendo un problema mayor en una etapa clave como es la infancia donde el desarrollo del sistema nervioso depende en gran parte de la cantidad de horas de descanso».

La Academia Americana de Pediatría y la Organización Mundial de la Salud recomiendan evitar completamente el uso de las pantallas en menores de 2 años y limitarlo a un máximo de una hora al día entre los menores de 5 años.

## 122 kilos de peso con solo 13 años

► La pediatra incide en que la obesidad es una patología crónica que no es culpa del paciente

**J.HERNÁNDEZ**

Aunque no es de dulces, otro de los pacientes de la endocrinóloga Ana Pilar Nso «come demasiado y le cuesta hacer deporte», explica su madre. La familia lleva lidiando con su exceso de peso desde pequeño y ahora que tiene 13 años pesa 120 kilos aunque llegó a los 122. Han acudido a la consulta de hospitalaria «cuatro o cinco veces» y tiene sus recaídas, pierde peso, lo gana, «pero estamos muy contentos con la doctora, es muy comprensiva y abierta», algo esencial para entender a un paciente en la adolescencia. Para el médico, este joven en su lucha es su «paciente campeón del mundo mundial», como le dice cariñosamente cuando le recibe en su consulta.

La endocrinóloga incide en que la obesidad es mucho más que un exceso de peso pues se considera «una enfermedad crónica. Nunca es culpa del paciente tener este problema» aunque sin darse cuenta el entorno a veces lo culpe. Esconde además a menudo un trastorno emocional, señala.

En este sentido, recuerda el caso de un paciente que atendió hace unos años, un niño de 14 que llegó a pesar 140 kilos. Ahora tiene 17 años y le tratan en adultos. «Perdió peso al principio pero le cuesta porque hay muchas barreras. Necesitaba hacer ejercicio y no lo hacía porque la gente lo miraba por la calle. Ni siquiera el que quiere mejorar tiene facilidades». Por ello

reprocha a la sociedad estos comportamientos y apela a una mayor colaboración y comprensión, y más en el caso de niños y adolescentes.

En su consulta lo primero que hace la doctora es ganarse la confianza de sus pequeños pacientes, pues la mayoría no hacen como es habitual en la infancia, observarlo todo con curiosidad. «Son niños que no miran a los ojos. Es como un estigma, les da vergüenza y se sienten súper tristes. Hay que cambiar ese estigma y que no tengan ese sentimiento porque lo que tienen es una enfermedad».

Según un estudio del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas, uno de cada cinco menores de entre 5 y 14 años de la Comunidad Valenciana sufre sobrepeso. Un factor que el informe relaciona directamente con menús de muy baja calidad y la falta de recursos económicos en los hogares.

Algunas de las conclusiones son que el 33% de las familias con niños y niñas que presentan obesidad infantil tienen rentas inferiores a 18.000 euros anuales. Además, la gran mayoría (un 86%) no sigue una alimentación saludable basada en la dieta mediterránea, lo que dispara el riesgo de malnutrición por exceso de peso.

Este trabajo concluye que un 40% del alumnado encuestado no realiza ningún ejercicio físico pese a que se recomienda que se practique actividad al menos dos veces a la semana.



Los médicos cada vez atienden a más niños con sobrepeso. PILAR CORTÉS