

La UA enseña a cocinar a las familias con chefs para reducir la alarmante obesidad infantil

► Investigadores de Ciencias de la Salud emprenden un estudio piloto con niños de 9 a 14 años que prevén trasladar a otros diez países europeos ► Uno de cada cuatro tienen sobrepeso

VICTORIA BUENO

■ Investigadores de Ciencias de la Salud de la Universidad de Alicante han puesto en marcha un estudio piloto con más de treinta familias, en colaboración con científicos de la Universidad de Navarra, para enseñarles a cocinar comida sana a diario con la participación de chefs acreditados, y poder reducir en la práctica las elevadas cifras de obesidad infantil.

«Más del 40% de los niños presentan problemas de peso, un 23,3% tiene sobrepeso y un 17,3% obesidad», concreta Ana Zaragoza, dietista nutricionista del departamento de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud en la UA y coordinadora del grupo investigador de Alicante del estudio N-Chefs.

El objetivo de los investigadores es cambiar la alimentación diaria de los niños, pero sobre la base de que tanto ellos, entre los 9 y los 14 años, como sus padres y madres, aprendan nuevas formas de preparar la comida, junto al conjunto de alimentos a elegir en la compra.

Psicología

«Lo novedoso de este estudio es que combina la dieta que se debe ingerir y la gastronomía. No basta emprender un tratamiento de dieta saludable, sino que con ingredientes de la dieta mediterránea se les va a enseñar nuevas ideas de cocinar que hagan la comida apetecible, con la participación de toda la unidad familiar», concreta el decano de la facultad de la UA, José Antonio Hurtado, integrante a su vez del grupo investigador alicantino.

El proyecto, multidisciplinar, cuenta además con profesionales de psicología de la salud para dotar de herramientas que permitan comer mejor a los niños y adolescentes, más allá del riguroso seguimiento de dietas que acaban abandonándose.

«El objetivo es reducir el riesgo de obesidad y aumentar la adhesión en la práctica de una dieta saludable y sostenible». La obesidad se ha convertido desde hace años en uno de los problemas más importantes de salud



Los alimentos para el estudio piloto son de cercanía y saludables.

PILAR CORTÉS

pública y los investigadores quieren trabajar directamente con familias «porque es el entorno más cercano que influye en el comportamiento de cada individuo, especialmente durante la infancia y la adolescencia», precisa la coordinadora.

Fondos europeos

Este estudio piloto, liderado desde la Universidad de Navarra, espera lograr fondos de la convocatoria europea Horizon 2022 a la que se han presentado como «Prevention of obesity through the life course».

En Alicante se pone ya en marcha gracias a la colaboración de Mercalicante y Carrefour que donan todas las frutas, verduras e instalaciones del Aula de Cocina los primeros, y el resto de las ma-

Olleta alicantina atractiva a la vista y al sabor para los niños

► Las familias trabajan en la cocina con un chef y con un dietista-nutricionista, de quienes aprenderán conceptos relacionados con la alimentación y la elección del producto adecuado. Hurtado cita la forma de preparar y aderezar una típica olleta alicantina que, al contener verduras, puede resultar aburrido para los niños, pero que gracias a las aportaciones de los chefs se convierte en tan atractiva a la vista

como en el sabor. «Rescatamos comidas tradicionales saludables para que se integren en la alimentación. Reconozco que más de una vez he ido a lo fácil y rápido y eso no es saludable», admite Hurtado. La coordinadora del grupo de la UA, que además integran Iciar Martín Llaguno y Miriam Sánchez, concluye que las familias son claves para diseñar «futuras políticas de salud» realmente efectivas. VICTORIA BUENO



«Los talleres son un método muy eficaz de enseñanza, no basta con decir lo que no se debe comer»

ANA ZARAGOZA
DIETISTA-NUTRICIONISTA, UA



«Hay que eliminar el riesgo de alimentos fáciles, que alimentan poco y engordan mucho»

JOSÉ ANTONIO HURTADO
INVESTIGADOR PSICOLOGÍA DE LA SALUD, UA

terias primas los segundos.

«Si logramos la ayuda europea este proyecto se replicará en otros diez países», concreta Zaragoza. «Para prevenir la obesidad infantil hay que enseñar a comer y si la comida es saludable eliminamos el riesgo de que opten por alimentos típicos y fáciles como la bollería industrial o bolsas de patatas fritas que alimentan muy poco y engordan mucho», abunda el decano.

Los investigadores destacan que estos talleres con las familias constituyen un método eficaz y atractivo para abordar la obesidad, porque no basta con decir lo que no se debe comer.

Sostenible

Así, chefs profesionales se pondrán «manos a la masa» para empoderar a las familias desde la comida casera y tradicional «para lograr estilos de vida más saludables y sostenibles», explica Ana Zaragoza, porque a la educación nutricional y culinaria suman también la alimentación sostenible, con productos cercanos.

Y para la mayor efectividad de los resultados, las familias con las que cuentan los investigadores cumplen como requisito imprescindible que el hijo o hija tenga sobrepeso y disponibilidad para poder asistir tanto a las sesiones clínicas como a los talleres culinarios.