

¿Cómo reducir los niveles de sobrepeso y obesidad infantil?

VIENE DE LA PORTADA

Las claves para mejorar las rutinas alimentarias

Todos los hábitos alimentarios que sean insanos o no sean recomendables deberían dejar de seguirse, pues son una pésima influencia para los niños. Los padres son el modelo en el que ellos se ven reflejados y por eso imitan lo que hacen. Por ello también es muy fácil comenzar a hacer cosas bien cuando se empieza pronto, como en la fase en la que el niño no conoce muchos alimentos porque ha estado alimentándose de leche materna. A ese bebé, cuando se le presenta una manzana o brócoli por primera vez va a flipar, porque tiene una curiosidad innata. Eso lo puedes hacer a esa edad. Cuando tienen tres o cinco años y no lo has hecho antes se suelen meter en otra rueda, la de los ultraprocesados, las galletitas y los Danoninos, y ahí ya hay un grave problema. Y cuando tienen más de siete años es imposible», explica el dietista-nutricionista Juan Revenga.

Las probabilidades de que los hijos coman bien aumentan exponencialmente si lo hacen los padres. «No le puedes decir come fruta mientras tú te comes un pastel, porque son dos mensajes contradictorios y uno más poderoso que otro. De forma que hay que educar con el ejemplo», sostiene el profesional, quien critica mantras que se han oído siempre al respecto como el de 'hay que comer de todo', por ser «un mensaje alineado con los lemas más perversos, nutricionalmente hablando, de la industria alimentaria». «Como saben que nutricionalmente es deficitario, hacen ver que la salud está en comer mucho

de todo y poco de nada. Eso podía tener sentido en el tiempo de nuestros abuelos, pero no ahora, pues tenemos un catálogo cercano a los 50.000 productos. Salvo algunos como el aguacate, el kiwi o la chía, el resto sobran, pues tienen un perfil nutricional francamente negativo», manifiesta.

En cuanto a las medidas para combatir la obesidad y el sobrepeso, el experto pone el foco en la voluntad política: «Sin esta no se logrará nada salvo un brindis al sol. Se lanzan recomendaciones pero con las que se nada y se guarda la ropa. Es decir, que se trata siempre de no desfavorecer deter-

minados sectores productivos que son motores económicos, por lo que se hacen muchas concesiones de cara a la galería. Hay una incompatibilidad irresoluble entre los intereses de la industria y lo que sería recomendable hacer por la promoción de la salud de la población a través de la alimentación. Y, a partir de ello, se puede abordar una regulación de la publicidad, campañas de educación con diferentes programas, concienciar a los profesionales sanitarios para que observen todo esto con una perspectiva adecuada...».

No obstante, sí que aplaude la reciente medida anunciada por

Consumo sobre la limitación de la publicidad dirigida a los menores de 16 años. «Es lo que hemos venido defendiendo que se hiciera desde hace cuatro o cinco años, cuando se aprobaron los perfiles nutricionales de la OMS. Tiene pinta de ser una herramienta perfectamente válida y con la que por fin se pone a los consumidores en el centro de la fotografía. Hasta ahora se había simulado pero no se había hecho», apunta.

A este respecto, fueron muy sonadas las declaraciones que hizo la entonces directora general de la OMS, Margaret Chan, en la 8ª Conferencia Mundial de Promo-

ción de la Salud de 2013. Allí, señaló que las políticas de salud de los principales gobiernos del mundo se hallan mediatizadas y confectonadas, en cierta medida, por los intereses de la industria alimentaria. «No solo está el problema observado en otro tiempo con las grandes tabacaleras. Ahora la salud pública tiene que lidiar también con otras industrias en los mismos términos. Se trata de la 'big food', la 'big soda' y el 'big alcohol'. Otra buena medida es la paciencia, pues las cosas no se aprenden de un día para otro. A los niños desde bien pequeños hay que enseñarles a probar de to-

dados.
2 Cortar los espárragos trigueros en trozos pequeños para que posteriormente se puedan hacer más rápido. Reservar las puntas sin trocear y ponerlas luego como decoración.
3 Pochar la cebolla.
4 Añadir los espárragos y la berenjena y salar.
5 Mezclar los huevos con el queso fresco batido.
6 Dorar más fuerte las verduras.
7 Mezclar todo y añadir el queso feta.
8 Saltar las puntas de los espárragos.
9 Colocar en un recipiente y decorar.
10 Hornear a 200º durante 30-35 minutos.

cuatro huevos, anacardos al gusto, aceite de oliva virgen extra y sal.

PREPARACIÓN

1 Cortar la cebolla y la berenjena a



INGREDIENTES

Un manojo de espárragos trigueros, 1/4 de berenjena, queso feta al gusto, media cebolla morada, 400 gramos de queso fresco batido,

La agenda saludable

Día Mundial de la Diabetes 14 DE NOVIEMBRE

El próximo 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes, una cita impulsada por la la Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud con el objetivo de concienciar sobre la prevención de esta enfermedad, las dolencias relacionadas con ella y la calidad de vida que se puede lograr con su buen manejo. Desde 1980, el número de personas con diabetes en el mundo casi se ha cuadruplicado. Un peligroso aumento que se debe en gran medida al incremento de personas con sobrepeso y obesidad y a la inactividad física.



LA OPINIÓN DEL EXPERTO

Educación y pantallas, ¿qué relación tienen con la alimentación de los niños?



Las pantallas están cada vez más presentes en nuestro día a día y en el de los más pequeños de la casa, siendo herramientas de doble cara, que permiten la adquisición de habilidades educativas, pero cada vez más utilizadas como mecanismo principal para el tiempo de ocio. Los dispositivos con pantalla (móviles, tablets, televisión...) son herramientas que generan adicción y limitan la creatividad, especialmente en las edades tempranas, dado que hablamos de sujetos pasivos que reciben la información que se les brinda. Es ahí donde además, se reciben múltiples estímulos, como la publicidad, en la que destacan los anuncios relacionados con los estilos de vida y, de forma más concreta, con el consumo de alimentos.

El efecto de la publicidad alimentaria sobre la salud de la población infanto-juvenil es claro. Desde hace años ya se conoce la clara asociación entre un mayor consumo de alimentos altamente procesados, con un elevado contenido en grasas, azúcares y sal, con una mayor dedicación a ver las pantallas en estos grupos poblacionales. Es por ello que la regulación de las mismas y la manera

en la que la educación puede guiar a las familias pueden permitir una mejora de la alimentación. Conocer las recomendaciones en cuanto a los tiempos de pantalla y los efectos que de ello se derivan tanto por parte de las familias como de los profesionales de la salud permitiría ser más conscientes de la realidad de nuestra sociedad.

Por otro lado, no debemos olvidar que la publicidad debería ser utilizada como un mecanismo de promoción de la salud en sí mismo. Lograr que la publicidad de alimentos saludables sea el eje de las campañas de salud pública es una estrategia clave y no tanto focalizarse en atacar los productos menos saludables. Este hecho es totalmente aplicable a las familias, pues los esfuerzos deben ponerse en fomentar un estilo de vida saludable, que incluya de forma habitual una cesta de la compra saludable.

Facilitar herramientas a las familias, con elaboraciones sencillas y rápidas que puedan incluirse en sus hábitos alimentarios sin alterar sus gustos y preferencias, será esencial para lograr una mayor adherencia a una dieta mediterránea, además de un aspecto clave en la prevención de las enfermedades crónicas como el sobrepeso o la obesidad.

En ese sentido, tanto a nivel familiar como en los colegios, es clave generar una relación sana con los alimentos, no obligar a los niños a comer, a terminarse los platos, ni utilizar los alimentos como premios ni castigos. Somos sociales por naturaleza, y la comida es uno de los hábitos en los que invertimos una mayor dedicación y tiempo en nuestro día a día. Los adultos debemos ser reflejo de esa relación saludable a la hora de alimentarnos y con nuestro estilo de vida en general para constituir un ejemplo para nuestros jóvenes.

ALBA M. SANTALIESTRA PASÍAS

Presidenta del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Aragón

'IN CORPORE SANO'

Vuelo en parapente, adrenalina en estado puro con la mejor vista posible

La enorme descarga de adrenalina que permite, con el consiguiente aumento de la energía y alivio del estrés, la mejora de la flexibilidad y la movilidad, el refuerzo de la confianza en uno mismo y el impulso de la sensación de libertad son algunas de las ventajas que proporciona la realización de los vuelos en parapente y que explican que cada año los practiquen miles de aficionados en todo el mundo.

Además, y al contrario de lo que a menudo se piensa, no es tan peligroso como muchas personas creen. De hecho, es uno de los deportes aéreos más seguros que existen, pues el parapente está conectado al ala por al menos 30 líneas, siendo que solo una ya puede soportar todo el peso del equipo, que ha de incluir silla-arnés, cascos, gafas y paracaídas de emergencia. Como curiosidad, cabe destacar



que fue desarrollado por escaladores que pretendían ahorrarse el camino de vuelta a casa tirándose con un paracaídas desde la ladera de la montaña, una original idea que tuvo lugar hace ya más de 50 años en Los Alpes. Con los años y gracias al avance tecnológico, se reparó en el hecho de que los paracaídas, además del descenso, servían para volar. Y, en la actualidad, el parapente es la aeronave más ligera que existe y la única que cabe en una mochila. En Aragón es posible llevar a cabo está práctica y conocer el cielo desde una posición privilegiada en lugares como Castejón de Sos, Loarre o el Valle de Tena, además de realizar diversos cursos al respecto.