

# OBESIDAD INFANTIL

## prevenir mejor que curar

SEBASTIANA CARBONELL

Cada vez son más los niños obesos en todo el mundo, y Balears no escapa de esta epidemia mundial. El hecho de que cada vez haya más niños obesos resulta «alarmante» desde el punto de vista de la sociedad actual, según la nutricionista de la Policlínica Miramar, Marcela Licata. Por eso, la especialista en nutrición advierte de que la obesidad infantil a día de hoy ya es una «epidemia» que puede provocar problemas para las futuras generaciones. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha catalogado la obesidad como una epidemia a nivel mundial. España es el cuarto país de la Unión Europea con mayor número de niños con problemas de sobrepeso: el 16,1 por ciento de los menores de entre 6 y 12 años presentan un cuadro de obesidad, una cifra que hace cinco años no llegaba al 5 por ciento.

Las causas de este «grave problema» son el cambio de los hábitos alimenticios y la falta de actividad física diaria. Este cambio en los hábitos se debe sobre todo al paso de una alimentación natural compuesta por cereales, frutas, verduras y carnes, a una que incluye



Marcela Licata, nutricionista de la Policlínica Miramar.

El 16,1%  
de los  
menores  
presenta  
un cuadro  
de  
obesidad

comida rápida: la bollería, las golosinas, los refrescos azucarados y las bebidas gaseosas.

Estudios significativos han demostrado que la obesidad acorta la esperanza de vida, por lo que «la próxima generación gozará de una vida más corta, o de menor cantidad de vida», alerta la nutricionista. En su opinión, «la nutrición no es una cuestión estética, sino de sa-

### Al margen

#### La fobia a volar afecta a un 15% de la población

Los accidentes aéreos se estima que pueden haber generado un incremento del miedo a nivel de la población general y un incremento en las personas que ya sufrían una fobia a volar de alrededor del 10 por ciento. Según Gelabert, psicólogo de USP Clínica Palmplanas y coordinador de la Unidad del Miedo a Volar, este proceso de sensibilización, vuelve en general a tasas de normalidad pasados unos meses de los siniestros, pero puede, en determinadas ocasiones, desarrollar la aparición de respuestas emocionales y comportamientos que pueden facilitar la aparición de un problema fóbico. La fobia afecta a un 15 por ciento de la población balear.

lud, y que la consideren como un problema estético teniendo en cuenta el aumento de la obesidad infantil en España puede ser un problema».

Este problema se ha agravado debido a que en lugares de paseo, recreación y en muchos colegios hay una «invasión» de máquinas expendedoras de bebidas gaseosas azucaradas y de todo tipo de golosinas.

Marcela Licata cree que el sedentarismo en los niños está provocado, sobre todo, por los videojuegos, la televisión y otras actividades realizadas desde el sofá.