



Cerca del 30% de los escolares españoles tiene sobrepeso

Europa Press, Pamplona

Alrededor del 30 por ciento de los niños españoles de Primaria tiene sobrepeso, y de ellos un tercio son obesos, según afirmó en la Universidad de Navarra el catedrático de Metodología de Investigación de la Universidad de Zaragoza Luis Moreno. Estos datos, según alertó el experto durante la XVI Reunión de la Sociedad Española de Nutrición celebrada en la Facultad de Farmacia, responden “a la multitud de comportamientos sedentarios

que los niños pueden adoptar y que, en algunas ocasiones, realizan incluso a la vez”.

Estos comportamientos están asociados al actual acceso a las tecnologías desde niño: “Un adolescente es capaz de ver la televisión, tener un ordenador portátil en sus piernas, estar conectado al teléfono móvil y usar los tres a la vez”, dijo Moreno. Aunque aún está poco estudiada la trascendencia de estas conductas, añadió el experto, “sí se conoce que el comportamiento más perjudi-

cial para la salud es ver la televisión porque es el más pasivo: sólo recibes información, que no siempre es la más adecuada desde el punto de vista de la nutrición o de la alimentación, o incluso de los estilos de vida, y mientras, no haces ninguna actividad”. Además, precisó, “esto permite consumir alimentos que tampoco suelen ser los más beneficiosos”.

Según el profesor Moreno, el sobrepeso y la obesidad infantil “están más influidos por el sedentarismo que por la alteración en

los patrones de alimentación ocurridos en los últimos años”.

“Ya no importa tanto el tiempo de dedicación a una actividad sedentaria, sino la multitud de posibilidades que ofrece la tecnología asociadas con estos comportamientos pasivos”, destacó este experto.

Además, indicó que uno de los determinantes principales que favorecen el sobrepeso y la obesidad es el de tener un aparato de televisión en la habitación y entre el 30 y 40% de los adolescentes europeos la tienen.

Por ello, Moreno recomienda a los padres que los niños vean poca televisión y en familia, además de hacer mucha actividad física, también en familia.