

Jóvenes sobradamente sedentarios

La falta de actividad física explica el aumento de la obesidad, sobre todo en las chicas ● El porcentaje de obesas o con sobrepeso se dobla en los últimos 15 años

ELENA G. SEVILLANO
Madrid

Uno de cada cuatro niños españoles padece sobrepeso u obesidad, según datos del Ministerio de Sanidad. Son muchos y son cada vez más, según alerta la OMS, que habla de "proporciones epidémicas" en todo el mundo. Los expertos resumen las causas del problema en dos frases: comen mal y se mueven poco. Un niño obeso tiene muchas papeletas para convertirse en un adulto enfermo, avisan. ¿Y en el paso de una edad a la otra? ¿Qué salud tienen los adolescentes? ¿Se cuidan? "No", responde tajante Clotilde Vázquez, jefa de Nutrición Clínica en el hospital Ramón y Cajal. "Hay una proporción muy grande de chicos que beben y fuman a una edad muy temprana", pone como ejemplo. La mala alimentación y el sedentarismo completan el cuadro. El resultado: muchos adolescentes gordos, y subiendo.

Dos de cada diez chicos y una de cada diez chicas de 15 y 16 años tienen sobrepeso u obesidad, según la última encuesta de *Hábitos de salud en la población juvenil de la Comunidad de Madrid*, de 2009, publicada en el Boletín Epidemiológico de abril, el último disponible. La encuesta, que se realiza anualmente desde 1996, permite describir tendencias. Y la del sobrepeso es de las más alarmantes. "El aumento es muy llamativo", constata Vázquez. Sobre todo en el caso de las mujeres. El porcentaje de chicas con sobrepeso u obesidad ha aumentado hasta casi doblarse (de 5,7% a 9,7%) en los últimos 15 años. El de chicos, en cambio, solo ha crecido un 5%.

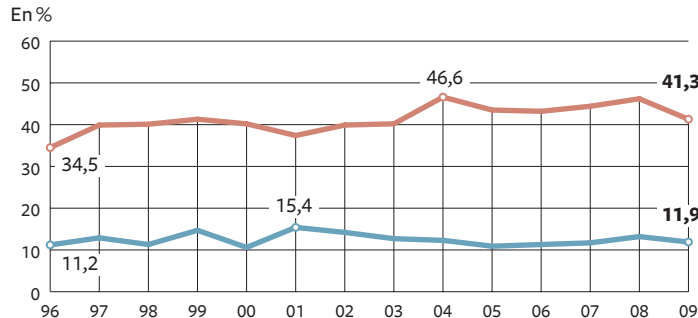
La explicación, asegura la experta, hay que buscarla más en la falta de actividad física que en la mala alimentación. Que también. La encuesta incluye preguntas sobre consumo de frutas y verduras, bollería, chucherías, carnes, lácteos... Lo de las cinco piezas de fruta y verdura es una utopía. "No hemos conseguido inculcar hábitos saludables, pero parece que no vamos a peor. Algo es algo", se consuela. Si los adolescentes no comen peor que hace 15 años, el problema tiene que ser que se mueven menos. "Lo que está fallando estrepitosamente es la falta de actividad física", afirma. Las cifras le dan la razón. La proporción de jóvenes que no hace ejercicio físico tres o más días a la semana ha aumentado un 17,6% desde 1996. Eso en las chicas, porque en los chicos se mantiene estable.

En plena polémica por la intención del Ministerio de Sanidad de desterrar de los colegios los refrescos y los bollos, Vázquez, tras analizar la encuesta madrileña, tiene claro cuál debe ser la prioridad: "Hay que centrarse en la promoción de la actividad física diaria. Lo que no equivale a deporte, sino a desplazamiento, caminar, coger la bici. Que no te lleven de un sitio a

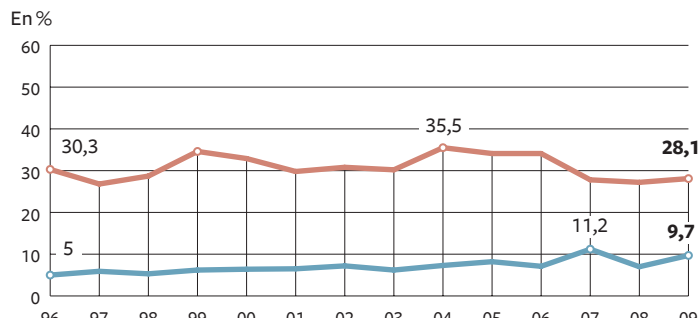
Hábitos de salud en la población juvenil

— Hombres — Mujeres Población de 15-16 años. Comunidad de Madrid 1996-2009

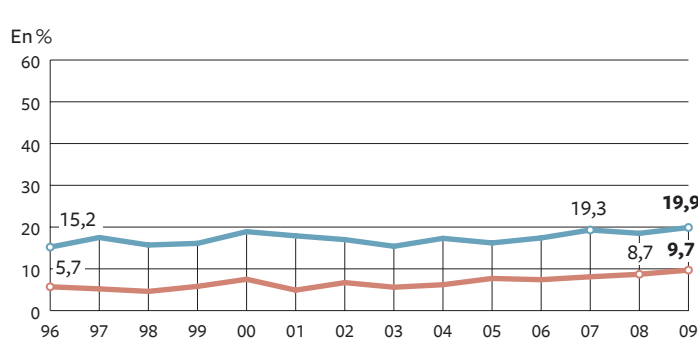
JÓVENES QUE NO REALIZAN EJERCICIO FÍSICO INTENSO 3 O MÁS DÍAS A LA SEMANA



JÓVENES QUE HAN REALIZADO DIETAS PARA ADELGAZAR EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES

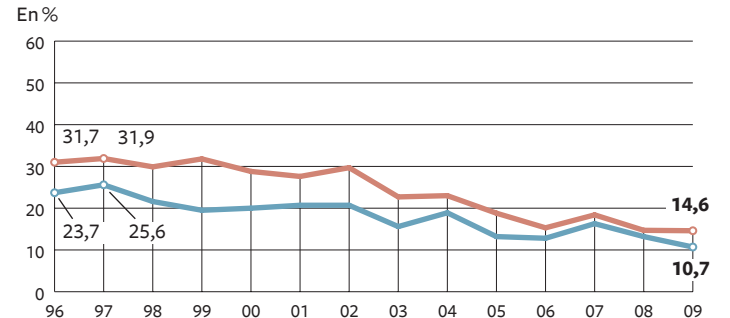


JÓVENES CON SOBREPESO U OBESIDAD

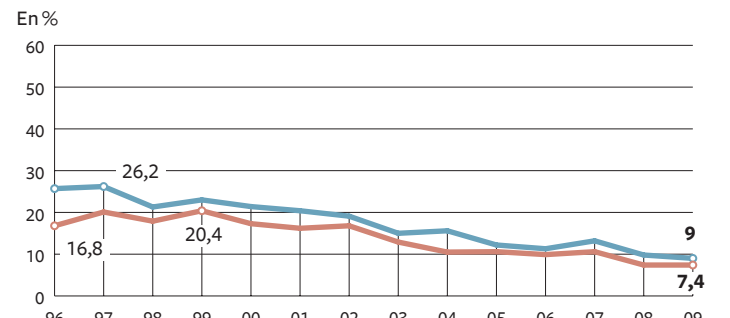


Fuente: Informe *Hábitos de salud en la población juvenil de la Comunidad de Madrid 2009*.

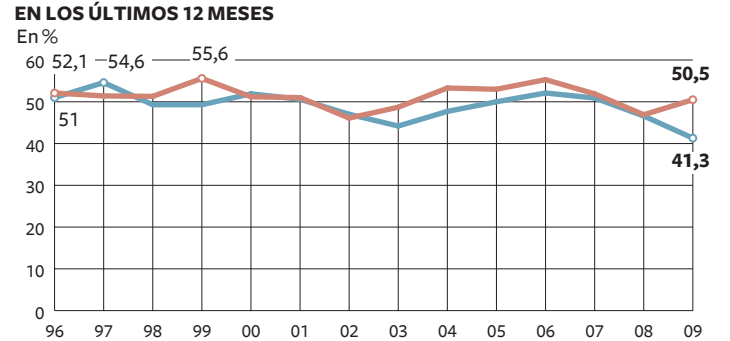
JÓVENES FUMADORES DIARIOS



JÓVENES CON PERMISO DE LOS PADRES PARA FUMAR



JÓVENES QUE SE HAN EMBORRACHADO EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES



Unos chicos beben en la boca de metro de Tribunal. / CLAUDIO ÁLVAREZ

otro". Moverse más, en resumen. Algo que en una comunidad tan urbana como Madrid no es sencillo. "Si se pusieran de moda los carriles bici...", apunta la endocrinóloga, coautora del primer estudio redactado en España sobre hábitos nutricionales de la población infantil escolarizada.

Más gordos, más sedentarios, todavía pegados al tabaco y comiendo bastante mal. Ésta es la radiografía de los adolescentes madrileños realizada a través de encuesta telefónica a 2.000 escolares de 4º de ESO:

» **Sobrepeso.** El 19,9% de los chicos y el 9,7% de las chicas tienen sobrepeso u obesidad. La proporción ha aumentado un 17,4% en los hombres y un 68,6% en las mujeres si se compara con los datos de 1996. El cálculo se realiza a partir de los datos de peso y talla que aportaron los propios jóvenes, según señala el informe. De ahí que pueda haber una infraestimación. Teniendo en cuenta posibles errores de medida, porque los datos son subjetivos, "la prevalencia real podría ser un 50% superior a la observada". La obesidad afecta al 2,6% de los jóvenes y es aproximadamente el doble de frecuente en las chicas.

» **Alimentación.** Mala. El informe señala el "patrón con bajo consumo de fruta y verduras y

exceso de productos cárnicos, bollería y chucherías saladas". La mitad (48%) no consume al menos dos raciones de fruta al día y tres de cada diez (29,4%) no consume al menos una de verdura. Tres de cada cuatro (75,1%) consumen dos o más raciones diarias de cárnicos y el 27,2%, dos o más de galletas o productos de bollería.

» **Ejercicio.** El informe destaca diferencias notables entre sexos. El 41,3% de las chicas y el 11,9% de los chicos no realizan al menos tres días a la semana actividades físicas vigorosas, que la encuesta define como aquellas cuyo gasto energético es al menos cinco veces superior al de reposo. Hay un 10% de jóvenes que no hacen ninguna actividad física, por ligera que sea, tres o más días a la semana. Las mujeres doblan la proporción de hombres que confiesan su inactividad.

» **Tabaco.** El 12,7% de los encuestados fuma diariamente. El hábito es más frecuente en las mujeres, un 14,6%, que en los hombres, 10,7%. Los fumadores habituales (a diario o alguna vez a la semana) suponen el 21,7% del total. El descenso del consumo diario entre 1996 y 2009 es notable. Entonces, el 31% de las chicas y el 23,7% de los chicos

PASA A LA PÁGINA SIGUIENTE



Hay un 10% de jóvenes que no hace ninguna actividad física, por ligera que sea, tres o más días a la semana. Abajo, una chica comiendo patatas fritas. / SANTI BURGOS / SAMUEL SÁNCHEZ

VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

fumaban a diario. La encuesta incorpora un dato curioso. Preguntó a los adolescentes si tienen permiso de sus padres para fumar. En 1996, el 25,7% de los chicos contestaron que sí. La tolerancia al humo en los hijos quinceañeros ha descendido, porque ahora solo el 9% asegura tener el beneplácito paterno. En las chicas, el porcentaje ha bajado del 16,8% al 7,4%.

» **Alcohol.** “La disminución del consumo de alcohol es menos marcada que la del tabaco”, señala el informe. Sin embargo, los llamados *bebedores de riesgo* son cada vez menos. Se considera así a los que consumen diariamente un promedio de 50 cc o más de alcohol en los chicos y de 30 cc o más en las chicas. Ahora suponen el 7% de los adolescentes, cuando en 1996 rondaban el 16%. El consumo excesivo en fin de semana también ha descendido. Más en chicos que en chicas. En el estudio se llama consumo excesivo al de 60 o más cc puros de alcohol (el informe pone como ejemplo seis cervezas) en un corto período de tiempo (una tarde o una noche).



Aproximadamente uno de cada tres jóvenes dice haberse emborrachado así en los últimos 30 días. El 32,7% de chicos, frente al 41,8% de hace 15 años, y el 34,4% de las chicas, frente al 35% de 1996. Es decir, que las chicas se comportan prácticamente igual en este sentido.

» **Drogas.** El hachís es la más frecuente, con un 18,4% de consumidores en los últimos 12 meses. Más de uno de cada diez (11,5%) adolescentes dijeron que

lo habían fumado en los últimos 30 días. También en el consumo de hachís se ha mejorado respecto a mediados de los noventa. Entonces, el 22,9% de los chavales dijo haber fumado en el último año. La cocaína ha perdido mucho predicamento entre los quinceañeros, según el estudio. Si en 1996 el 2,7% aseguró haberla probado en el último año, ahora solo es un 0,6%.

» **Dietas.** La endocrinóloga Clotilde Vázquez destaca el hecho

de que una gran proporción de adolescentes descuida su aspecto y su alimentación mientras otro pequeño porcentaje parece excesivamente preocupado por su línea, hasta el punto de llegar a tener problemas. Las chicas realizan tres veces más frecuentemente dietas para adelgazar que los chicos, el 28,1% frente al 9,7%. Sin embargo, sorprende ver la evolución que ha tenido la realización de dietas en los últimos 15 años. En las mujeres, el porcentaje se mantiene bastante estable. En los hombres, en cambio, se ha doblado desde 1996. Entonces sólo un 5% de los chicos intentaba adelgazar por esa vía.

» **Trastornos alimentarios.** Uno de cada 20 chicos y tres de cada 20 chicas responde afirmativamente a una de estas tres preguntas de la encuesta: no ha ingerido ningún alimento en las últimas 24 horas, se ha provocado vómitos para perder peso, ha utilizado laxantes o diuréticos

con el mismo fin. Las preguntas relacionadas con los trastornos del comportamiento alimentario se incluyen en el cuestionario desde 1999, pero en esta publicación no aparece la serie histórica. El 20,5% de los chicos y el 31,2% de las chicas consideran que tienen exceso de peso o que están obesos.

» **Sexo.** El 34,6% de los jóvenes de 15 y 16 años ha tenido relaciones sexuales con penetración, de los cuales un 11,5% no han utilizado durante la última relación métodos de prevención del embarazo eficaces. La proporción es similar en chicos y chicas. Y no parece que hayan aprendido mucho en 15 años, porque en 1996 el porcentaje no era mucho mayor: el 12,3%.

» **Seguridad vial.** La utilización del casco continúa siendo baja. El 35,2% de los jóvenes que van en moto no siempre lo usan. Sin embargo, hace 15 años el panorama era desolador: aproximadamente tres de cada cuatro (75%) de los adolescentes se dejaban el casco en casa. El uso del cinturón de seguridad también ha mejorado mucho, más del 50%.



MONTURA + CRISTALES
Progresivos 119€

“Yo lo veo claro,
confío en Optica Roma”

Montura a elegir entre más de 15 modelos. Oferta válida hasta el 31-12-2010. IVA incluido. Para lentes blancas. ±4.00. ±2.00. No acumulable a otras ofertas.

Plaza de Manuel Becerra, 18
Bravo Murillo, 166 (Estrecho)
Alberto Aguilera, 62 (Argüelles)
Alcalá, 388 (Pueblo Nuevo)
Plaza de Legazpi, 1
91 309 68 58

OPTICA
ROMA
MADRID

www.opticaroma.com