

Bollos más PlayStation

Un día en la vida de un niño con sobrepeso - Lo padece el 33% de los escolares entre 7 y 11 años

ANA ALFAGEME - Madrid - 01/05/2005
http://www.google.com/reader/link?url=http://www.elpais.com/articulo/sociedad/Bollos/PlayStation/elpepisoc/20050501elpepisoc_1/Tes&title=Bollos+m%C3%A1s+PlayStation

La Encuesta Nacional de Salud ha vuelto a señalar esta semana los crecientes problemas con la báscula que padecen los españoles: la mitad de los adultos pesa más de lo que debería o está obesa. La tasa casi se ha duplicado en los últimos 15 años. Y los niños siguen esa tendencia: los escolares españoles de entre 7 y 11 años son los más gordos de Europa, tan sólo superados por los de la pequeña Malta. Nacho personifica el grupo infantil de más riesgo: varón, entre 9 y 14 años, clase trabajadora. Pasar un día con él ratifica que se cumple la ecuación que está en el origen de la epidemia más voraz del mundo opulento en el siglo XXI: la que suma sedentarismo y grasas. Las razones, dicen los expertos, radican en que los niños de hoy comen más, menos saludable y queman poco.

1. El desayuno: deprisa y poco. Nacho tiene una especial habilidad en partir la galleta, mojarla y llevársela a la boca sin retirar la vista de los vertiginosos dibujos de la *tele*. Vallecas, un barrio madrileño de clase trabajadora. 10.30 de un día festivo. Apenas cuatro minutos después, el chaval ha despachado ya las cinco galletas y la leche con cacao.

"Pides a los niños que dibujen cómo comen y pintan la tele presidiendo la mesa"

"Le dije que si no entra en el traje de primera comunión, que es el más grande, irá en pijama"

Sus padres dicen que es un crío tranquilo, un mártir de su hermana Beatriz, que es un diablillo. Cuando sonrío, recuerda un poco al Manolito Gafotas del cine. Un médico dictaminaría que, a sus nueve años, Nacho, con 51 kilos y 1,46 metros de estatura, es el arquetipo de esa epidemia que ha llevado a los escolares españoles al grupo de cabeza de la obesidad infantil en Europa. Anotaría algo así: "Varón, entre 9 y 14 años, hábitos alimenticios poco saludables, tendencia al sedentarismo, familia de clase trabajadora. Pertenece al grupo con más riesgo de padecer obesidad". La frase también la suscribiría el especialista Javier Aranceta, que en el estudio EnKid, realizado por él y otros colegas en 2001 a 1.200 niños y adolescentes españoles (entre 2 y 24 años), halló que el grupo con más obesidad es al que pertenece Nacho. Entre los chicos hallaron más obesos (15,60%) que entre las chicas (12%).

Desayunar más y mejor ayuda a estar más delgado. Nacho estaría cumpliendo si se hubiera demorado entre 15 y 20 minutos y hubiera comido algo de fruta: el desayuno ha de alimentar lo suficiente para que garantice nutrientes que permitan atender en clase o moverse sin problemas. Aunque come frente al televisor, y no socializando en la mesa como mandan los expertos, al menos desayuna. Un 6% de los niños sale de casa sin comer nada, según la Encuesta Nacional de Salud de 2003 difundida esta semana.

2. Las causas de una epidemia. A Nacho le sobran unos cinco o seis kilos, según dictamina Aranceta. Hace 20 años sería estigmatizado como el gordo de la clase (sólo seis de cada cien niños o jóvenes lo eran). Pero hoy sólo es el ejemplo de que uno de cada tres críos españoles de entre 7 y 11 años (el 33%) es obeso o pesa más de lo que debería, según los datos de marzo de la Internacional Obesity Task Force, que forma parte de la Asociación Internacional para el Estudio de la Obesidad (reúne a 50 países). Las cifras no distinguen entre niños y niñas.

¿Qué ha ocurrido? Que los bollos se han aliado con la PlayStation. Que los niños comen cosas con más calorías. Y queman menos. "Antes íbamos al colegio andando. Al salir, jugábamos al fútbol y tomábamos agua y un bocadillo", dice Basilio Moreno, el presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. "Ahora meriendan zumo envasado y un bollo, y están horas delante de la televisión".

3. Culto al mando. El gasto calórico de Nacho durante tres horas estriba en soltar exclamaciones ante el diario deportivo cuando lee sobre su equipo, el Madrid, y los toques con los que su dedo índice controla el mando de la *tele* y el ratón del ordenador portátil. Mientras, su hermana Beatriz, de casi tres años, da volteretas en la cama. Es enjuta, una máquina de consumir energía.

Nueve de cada 10 menores de 15 años ve la televisión a diario, según la encuesta de salud difundida esta semana. Si su hijo está colgado de la *tele*, como Nacho, tiene más posibilidades de ser gordo, dicen los expertos.

Los *pokémones* del canal por satélite no paran. Si el experimento se hubiera hecho un sábado con una cadena convencional, el bombardeo de anuncios de comida rápida y bollos o *snacks* hipercalóricos sería muy alto: la Confederación de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios ha denunciado que había hasta 91 *spots* en una mañana. Salimos a pasear. Mientras Beatriz corretea, Nacho va de la mano de sus padres. Se suelta para trotar (con dificultad) en busca de unos aperitivos salados. Pero su madre le nota menos voraz: "Le he advertido que si no cabe en el traje de primera comunión que le he comprado, que es el más grande de las tallas especiales, tendrá que ir en pijama".

4. La comida. "20 platos, mamá". Sobre la mesa hay una gran fuente de la comida preferida de Nacho: macarrones carbonara. En un abrir y cerrar de ojos está rebañando el plato con pan y repite. Un experto suspendería a la familia: no hay verduras o ensalada, ni carne o pescado. Sólo madre e hija toman fruta: fresas cubiertas de nata.

Hace dos años, Nacho fue sometido a un régimen. Aguantó seis meses. "Si tocaba acelgas o espinacas, nada, de las ensaladas, pasa", explica la madre, "no podías estar dándole todo el día la verdura en puré. El médico decía que entonces tomase sólo 70 gramos de filete y eso, decía yo, qué filete es".

Aun así, Nacho come a diario con la abuela, que, a base de pelearse con él, sigue aquella dieta. Pero por la noche, el tema se relaja. Los padres llegan agotados. Entre que la cena ha de ser fácil y que ellos, que también están gorditos, se pierden por las pizzas, la dieta se desbarata. La jornada acaba frente al televisor. "Pides a los niños que dibujen cómo comen y te pintan una mesa en la que preside la *tele* o ellos ante el aparato", dice la nutricionista María José Roselló, "y claro, frente a la *tele* se comen cosas que no necesitan cubiertos,

como pizzas o hamburguesas".

5. Cazar monstruos con el dedo. Entre los 5 y los 15 años, un 30% de las niñas y un 18% de los niños son sedentarios, según la encuesta de salud. Nacho, no. Hace seis horas de ejercicio a la semana, entre natación, judo y gimnasia. Pero esta tarde, festiva, hace lo que le place; es decir, cazar monstruos y ganar batallas moviendo dos dedos. A las diez de la noche, Nacho y su amigo Javi llevan cinco horas con la PlayStation, la videoconsola. Han merendado un zumo de piña y unas galletas. ¿Y la cena? Cuatro salchichas de Francfort y ganchitos.

Hora de hacer balance. El experto, Javier Aranceta, sentencia: el niño ha engullido 2.293 calorías. Un 9% de proteínas, 42% de grasa y 51% de hidratos de carbono. Faltan proteínas e hidratos, sobran grasas. Sólo ha quemado 700 calorías, además de las 1.543 que necesita su cuerpo para mantenerse vivo. Le han sobrado 53. Pero lo peor es que la dieta de ese día ha resultado desequilibrada, que también cuenta. Y mañana, Nacho volverá a comer de más.