



Sólo el 27% de los padres, cuyos hijos tienen exceso de peso, son conscientes del problema

26-05-2017

Los resultados del IV Observatorio Nestlé sobre hábitos nutricionales y estilos de vida de las familias presentados con motivo del Día de la Nutrición, concluyen que el exceso de peso de los niños no preocupa lo suficiente a los padres. La mayoría de padres de niños con sobrepeso no son conscientes del problema y los que lo son lo perciben únicamente como una situación pasajera.

El domingo 28 de mayo se celebró el Día Nacional de la Nutrición, una iniciativa de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad), que cuenta con la colaboración de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan) y el apoyo de la industria farmacéutica y alimentaria.

Este año se celebró bajo el lema '*Este año, te llevamos al huerto*' y estuvo dedicado a promocionar las frutas, hortalizas y verduras, con el fin de educar a la población sobre una dieta saludable. Durante los días 26, 27 y 28 de mayo se desarrollaron a nivel nacional una serie de actividades en hospitales, escuelas, universidades, farmacias y centros comerciales (conferencias, puntos de información, entrega de materiales informativos a la población, etc.) con la finalidad de difundir la importancia que tiene el consumo de frutas y verduras sobre el estado de la salud de la población.

Falta de concienciación sobre el problema de la obesidad infantil en España

Con motivo del Día de la Nutrición, se han hecho públicos los resultados del IV Observatorio Nestlé sobre hábitos nutricionales y estilos de vida de las familias. En esta edición, el estudio ha querido profundizar en la falta de concienciación sobre el problema de la obesidad infantil en España. La mayoría de padres de niños con sobrepeso no son conscientes del problema y los que lo son lo perciben únicamente como una situación pasajera.

El estudio, promovido por Nestlé, ha sido realizado por la firma de investigación de mercados IPSOS en base a un cuestionario diseñado con el asesoramiento del doctor **Rafael Casas**, psiquiatra y experto en promoción de hábitos de salud y en obesidad infantil.

El 12% de los niños españoles padece obesidad, un 18% tiene sobrepeso, un 62% presenta un peso normal y el 8% restante, bajo peso. *“En las familias hay todavía una insuficiente concienciación y una escasa percepción de la gravedad que puede llegar a tener la obesidad infantil. Para prevenirla eficazmente se requiere aumentar esta conciencia y, a su vez, aportar herramientas e información a las familias para conseguir una alimentación y un estilo de vida más saludables para sus hijos”,* afirma Casas.

Los resultados del estudio ponen de manifiesto que el problema de la obesidad y del sobrepeso infantil viene, en muchos casos, determinado por unos malos hábitos alimentarios y por la falta de información y de concienciación de los padres. Pese a que el 82% afirma que sus hijos tienen un peso normal, la realidad es que sólo el 62% cumple el requisito.

Por otro lado, sólo el 27% de los padres cuyos hijos tienen exceso de peso son conscientes del problema. Entre éstos, a 1 de cada 3 le preocupa ‘algo’ o ‘poco o nada’, entre otras razones porque consideran que se trata de una situación pasajera y no creen que tengan que tomar medidas al respecto. Sin embargo, cabe destacar que en el caso contrario —es decir, cuando el niño está por debajo del peso que se considera normal—, un 47% de los padres acude al pediatra para tratar la situación.

Preocupa más que coman menos

El Observatorio Nestlé revela también que a más del 50% de los padres de niños con obesidad lo que les preocupa es que su hijo coma menos de lo que necesita.

“Los padres tienen cada vez más fácil el acceso a todos aquellos temas relacionados con la nutrición; es cierto que nunca como hasta ahora ha habido tanta información sobre qué alimentos y cuánto deben comer los más pequeños de la casa. Sin embargo, lo que todavía es una asignatura pendiente es acercar las recomendaciones de los expertos a la realidad cotidiana y al contexto social actual de las familias”, afirma **Anabel Aragón**, responsable de Nutrición de Nestlé España. *“Entre todos -industria alimentaria, instituciones públicas y privadas, profesionales de la salud, etc.-, debemos ser capaces de conseguir que resulte sencillo aplicar las recomendaciones nutricionales e incorporar a la rutina diaria los hábitos saludables a la hora de comer. Es fundamental aportar consejos y herramientas útiles. Ello contribuirá, sin lugar a dudas, a mejorar la salud de los niños”.*

Image not found or type unknown



Los 7 años, un punto de inflexión

Otro dato interesante del último estudio de hábitos nutricionales es que alrededor de los 7 años la tendencia al exceso de peso aumenta entre la población infantil. En la franja de los 3 a los 6 años la cifra es del 28% y a partir de los 7 años el porcentaje se eleva hasta el 34%. *“El papel de la familia es fundamental en la adquisición de los hábitos alimentarios de los niños, sobre todo cuando son pequeños, pero a partir de cierta edad, hacia los 7-8 años, aumenta su grado de autonomía y se comienzan a desmarcar de los padres, por lo que se deterioran sus hábitos”,* afirma Rafael Casas. *“Por ejemplo, muchos niños poseen cierta capacidad adquisitiva para comprar chucherías, pasan demasiado tiempo delante de la televisión y manejando dispositivos electrónicos, se entretienen con juegos sedentarios e incluso, en muchos casos, son los niños quienes ‘mandan’ en su alimentación y eligen lo que desean para comer, probablemente platos muy calóricos en lugar de recetas saludables”,* puntualiza el reconocido experto en obesidad infantil.

El Observatorio Nestlé también ha puesto de manifiesto que sólo 9 de cada 10 niños de entre 3 a 6 años realiza las cinco comidas al día recomendadas. Sin embargo, a partir de los 7 años se suele sacrificar la ingesta de media mañana y la merienda en muchos hogares españoles. Sólo el 37% de los niños de entre 10 y 12 años toma algo a media mañana cada día.

De hecho, son los propios progenitores los que reconocen que, al crecer, la alimentación de los niños empeora. Mientras que sólo el 10% de los padres de niños de entre 3 y 6 años afirma que sus hijos no siguen una dieta adecuada, este porcentaje se eleva al 20% en el caso de los niños de entre 10 y 12 años.

Respecto a las diferencias por sexo, éstas no son especialmente llamativas pero existen, ya que el 65% de las niñas tiene un peso normal frente al 59% de los niños.

Menos fruta y verdura de la aconsejada y demasiados hidratos de carbono

En el estudio se ha preguntado a los padres si creen que ofrecen la cantidad adecuada de alimentos a sus hijos y, además, se les ha pedido que registren la ingesta real de éstos durante una semana.

- **Fruta.** Al preguntar a los padres sobre la alimentación que dan a sus hijos, el 69% dice que conoce la cantidad de fruta que hay que ofrecer diariamente a los niños (tres raciones), pero únicamente un 17% de los encuestados hace lo correcto.
- **Verdura.** Por otro lado, la realidad demuestra que la ingesta de verdura es un 42% menor de la recomendada, mientras que si hablamos de carne roja se produce la situación contraria, ya que los niños comen más cantidad de la que deberían. En el caso de la verdura, un 66% de los padres dice que conoce las raciones aconsejadas para sus hijos, pero el porcentaje de los que realmente dan a sus hijos la cantidad de verdura recomendada (dos raciones al día) baja al 54%.

Image not found or type unknown



La encuesta, que aborda también las proporciones recomendadas en el plato tanto en la comida como en la cena (en cuanto a verduras y hortalizas, hidratos de carbono y proteínas), revela que los niños españoles comen menos verduras y hortalizas de las recomendadas, y demasiados hidratos de carbono. La recomendación de los expertos en nutrición es que el 50% del plato esté compuesto por verduras y hortalizas, el 25%, por hidratos de carbono y el 25% restante, por proteínas. Los resultados, sin embargo, están muy lejos de este modelo.

Noticias Relacionadas

- Las nuevas guías de la SENC animan a llevar una dieta saludable pero también solidaria
- El plan de choque de Amsterdam para frenar una obesidad infantil que ha aumentado el 12%
- ¿Cómo hace Japón para ser el país desarrollado con el índice de obesidad más bajo del mundo?
- La malnutrición hospitalaria puede suponer un sobrecoste de 67 millones de euros anuales
- Acabar con la obesidad infantil: los seis consejos fundamentales del informe de la OMS
- El valor del dietista-nutricionista en la gestión de los servicios de la restauración social
- La obesidad y el sobrepeso infantil disminuye 3,2 puntos en los últimos cuatro años
- Guía actualizada con recomendaciones para la alimentación de niños entre 0 y 3 años