



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

Una mala nutrición en la infancia aumenta el riesgo de padecer enfermedades

Una mala nutrición en la infancia aumenta el riesgo de padecer enfermedades

Miércoles, 02 de diciembre 2015

Impulsado por la Cátedra Ordesa de Nutrición Infantil, a finales del mes de noviembre se presentó el primer *Libro blanco de la nutrición infantil en España*. La obra radiografía el estado actual de la alimentación infantil, recogiendo de manera integrada sus debilidades y fortalezas, así como las oportunidades para enfrentarnos al gran reto del siglo XXI: dejar de curar por haber conseguido prevenir la mayoría de las enfermedades.

Más de un centenar de prestigiosos autores de diversas procedencias y especialidades han participado en el primer *Libro blanco de la nutrición infantil en España*, que se presentó el pasado 26 de noviembre en Barcelona. La publicación, impulsada por la Cátedra Ordesa de Nutrición Infantil, conjuntamente con la Asociación Española de Pediatría (AEP), la Fundación Española de Nutrición (FEN) y el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), hace un análisis global de la nutrición infantil, recoge los principales datos, sugiere recomendaciones y propone retos a abordar en el futuro.

El libro es una recopilación de todo el conocimiento sobre el estado actual de la alimentación infantil en España, recogiendo de manera integrada las debilidades y fortalezas, así como las oportunidades y retos a los que debemos enfrentarnos en el presente y en el futuro. Se divide en diversos módulos que abordan todos y cada uno de los aspectos relacionados con la nutrición infantil, desde el embarazo, la lactancia materna, la alimentación del niño sano hasta el abordaje de la prevención y tratamiento de las enfermedades, así como la investigación en alimentación infantil. Se trata de una publicación de consulta que puede aportar información útil a profesionales sanitarios, que desarrollan su labor en el ámbito de la nutrición; educadores; administraciones encargadas de las políticas de prevención y promoción de la salud de la infancia y la adolescencia; estudiantes y ciudadanos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que seis de los siete factores determinantes de la salud están ligados a la alimentación y la actividad física. Los primeros años de nuestra vida marcarán en gran parte nuestros hábitos de alimentación y las enfermedades que podríamos padecer en la edad adulta. De hecho, algunos estudios han apuntado en los últimos años que la nutrición pre y posnatal condiciona la salud a largo plazo y el riesgo de padecer determinadas patologías como puede ser la obesidad, el asma o la hipertensión.

La prevalencia de la obesidad infantil y juvenil en España sigue siendo alarmante y plantea un grave problema de salud que conlleva un aumento en el riesgo de padecer enfermedades crónicas. La alimentación infantil en España se aleja del patrón de dieta mediterránea y recibe una clara influencia del modelo occidentalizado. Un tipo de dieta que podría estar claramente relacionada con la aparición de la obesidad por ser inadecuada y de baja calidad.

Los primeros años de vida son fundamentales

La alimentación del niño hasta los 3 años es clave para su salud nutricional, además es la etapa en la cual se empiezan a establecer los hábitos alimentarios que mantendrá durante su infancia y que garantizarán un crecimiento y desarrollo adecuados. También contribuirá a prevenir enfermedades como la obesidad, la osteoporosis o la hipertensión.

En la infancia la dieta ha de ser equilibrada e individualizada según el ritmo de crecimiento y los cambios corporales de cada niño. La lactancia materna es la nutrición prioritaria y más recomendada para los primeros 6 meses según los pediatras, por sus numerosos beneficios nutricionales, inmunológicos y psicológicos. Incluso es aconsejable alargarla hasta después del primer año, si es posible.

La alimentación complementaria debe introducirse hacia los 6 meses. Éste será un momento clave para establecer las preferencias alimentarias y educar el gusto de los más pequeños. A lo largo de la infancia, la alimentación del niño debe tener unas características según las necesidades de cada etapa. El niño no es un adulto en pequeño, es un organismo en fase de crecimiento y desarrollo, y esto marcará su alimentación y nutrición.

Los principales problemas de salud

La obesidad en la infancia es el principal problema de salud de los niños en el mundo desarrollado y la principal patología nutricional en esta etapa de la vida, con las repercusiones negativas que puede tener en la salud y bienestar a corto, medio y largo plazo.

España se sitúa entre los países europeos con un índice más alto de sobrepeso en la edad infantil-juvenil, con una prevalencia de un 26,2% entre los 6 y los 9 años (25,7% en niñas y 26,7% en niños) y un 18% de obesidad (15,5% de las niñas y 20,9% de los niños).

Una alimentación desequilibrada, un estilo de vida sedentario, así como el bajo nivel socioeconómico o educativo son algunos de los factores de riesgo que pueden explicar las actuales tasas de obesidad en la infancia. Además, sólo una tercera parte de los adolescentes europeos alcanzan las recomendaciones de 60 minutos diarios de actividad física moderada.

Otro factor que ha influido en el aumento de estas cifras, es la organización actual familiar donde se comparte menos tiempo y, por tanto, los padres pueden tener menos control sobre las comidas e influir menos en los hábitos saludables de los más pequeños. La prevención y el diagnóstico de la obesidad, especialmente en los períodos críticos de su desarrollo, así como de las enfermedades asociadas, van a mejorar de manera importante, no sólo la salud del niño, sino también su salud cuando sea adulto y su calidad de vida.

– Diabetes

La diabetes es una de las enfermedades endocrinológicas más prevalentes en la infancia y cuya incidencia va en aumento. Los hábitos de vida saludable pueden ayudar una vez más, tanto a prevenir como a evitar complicaciones en etapas posteriores de la vida. Se trata de una enfermedad crónica cuyo diagnóstico supone un importante impacto familiar. En los niños con diabetes es importante conseguir un perfecto equilibrio entre la administración de insulina, la alimentación y una actividad física regular. Los requerimientos nutricionales deben ser similares a los de otro niño sano para no tener descompensaciones metabólicas y no afectar a su normal crecimiento y desarrollo.

– Enfermedades cardiovasculares

Aproximadamente uno de cada cinco niños de edades comprendidas entre los 8 y los 18 años presentan alteraciones en los niveles de colesterol total, colesterol HDL o colesterol no HDL. Además, un 10 % de los niños en esa franja de edad presentan cifras de tensión arterial elevadas o en el límite de la normalidad. Estos factores se presentan en la mayoría de ocasiones asociados a la obesidad. La dieta y el estilo de vida son factores clave para tratar a estos pacientes a través de limitar la ingesta de grasas saturadas.

– Alergias alimentarias

Durante la última década, la alergia alimentaria ha aumentado en los países desarrollados. En la población infantil, la incidencia es superior, entre el 3% y el 7%. En la infancia, los alimentos que suelen generar más alergias son el huevo y la leche de vaca, en especial en los menores de 5 años, aunque tiende a desaparecer con la edad.

Estudios recientes apuntan que la introducción tardía de la alimentación complementaria se asocia a un mayor riesgo de sensibilización alimentaria. Según algunos especialistas, existe un sobrediagnóstico de las reacciones adversas a algunos alimentos, que conduce con frecuencia al uso injustificado de dietas restrictivas en periodos importantes para el crecimiento y el desarrollo.

La alimentación ideal en la infancia

Una dieta rica en cereales, verduras, frutas, legumbres, pescado y aceite de oliva ha demostrado claramente sus efectos beneficiosos para la salud. Por el contrario, se debe evitar una alimentación rica en grasas saturadas, azúcares refinados, bebidas azucaradas, *snacks* y con horarios desordenados.

Los menús equilibrados para niños y adolescentes deben proponerse de manera individual, según las necesidades de cada etapa de crecimiento. Algunas de las principales recomendaciones a seguir serían:

- Realizar cinco comidas al día y disminuir el tamaño de las raciones.
- Un desayuno variado y equilibrado es fundamental para un correcto rendimiento físico e intelectual. Debe incluir lácteos, cereales y fruta o zumos de fruta fresca, también se puede complementar con proteínas como huevos o jamón.
- Incrementar el consumo de frutas y verduras a cinco raciones al día.
- Aumentar el consumo de cereales integrales para conseguir un aporte adecuado de fibra.
- Comer más pescado.
- Limitar el consumo de alimentos ricos en calorías y disminuir el consumo de carnes con grasas visibles o piel, y embutidos grasos.
- Utilizar preparaciones saludables como vapor, plancha, horno y guisos.
- Reducir el consumo de bebidas azucaradas. El agua debe ser la bebida principal.

La comida debe ser una experiencia grata para el niño, por lo que se deben preparar menús atractivos y apetecibles, promocionando la recuperación de la cocina tradicional saludable. La familia y el entorno escolar deben favorecer esta conducta alimentaria para promover hábitos saludables desde edades tempranas y fomentar la educación en alimentación.

Otro de los grandes aspectos para tener unos hábitos saludables en la infancia es evitar el sedentarismo. Es importante limitar el tiempo que los niños dedican a ver la televisión, jugar a videojuegos o navegar por internet, para poder dedicar mínimo una hora al día a hacer actividad física. Dormir diariamente de 8 a 10 horas es otro de los hábitos fundamentales para garantizar el crecimiento y mantener la salud en la edad escolar.

Los 10 principales errores en la alimentación infantil:

1. Demasiadas calorías, la mayoría procedentes de grasas saturadas.
2. Consumo excesivo de proteínas de origen animal, carnes grasas y embutidos.
3. Excesiva ingesta de alimentos muy energéticos y de azúcares simples.
4. Consumo alto de alimentos manufacturados, comida rápida o bollería.
5. Tomar demasiada sal.
6. Pocos cereales integrales, frutas, verduras, legumbres, pescados y lácteos bajos en grasas.
7. Deficiente aporte de fibra, calcio, vitamina D, hierro, selenio, zinc.
8. Beber poca agua frente a un alto consumo de bebidas azucaradas.
9. Desayuno insuficiente.
10. Tamaño excesivo de las raciones.

El impacto de la crisis económica en la nutrición infantil

El número de niños que sufren malnutrición en España se ha incrementado en los últimos años como consecuencia del aumento de la pobreza por la situación de crisis económica. No se conocen las cifras reales de la población afectada, pero algunas comunidades autónomas como Navarra, País Vasco o Catalunya han realizado estudios que sitúan la malnutrición infantil entre el 1% y el 1,7 %.

Según los autores del *Libro blanco de la nutrición infantil en España* es necesario mejorar la prevención y detección de la malnutrición y corregir sus principales causas. Es importante aprender de lo ocurrido durante la crisis económica para poder realizar los cambios necesarios y no repetir la situación vivida. Además plantean a los Gobiernos la revisión de los criterios de aplicación de la renta mínima de inserción, aumentar las becas comedor y las ayudas económicas o de alimentos que reciben las familias necesitadas.

El entorno escolar, una oportunidad para la educación en alimentación

El comedor escolar se ha convertido en la principal oportunidad para que muchos niños y niñas cuyas familias atraviesan dificultades económicas reciban una comida nutritiva y adecuada para su edad. También constituye un momento único para que los niños reciban educación en términos de alimentación. Los comedores escolares son un área donde los buenos hábitos alimentarios pueden copiarse entre iguales y un lugar donde probar nuevos alimentos.

En la etapa escolar se adquieren los hábitos alimentarios y, por tanto, es necesario que los niños aprendan modelos de dietas adecuados. El comedor escolar es un lugar de aprendizaje continuo, donde se pueden complementar las enseñanzas de la familia. Por tanto, el entorno escolar debe ser una prioridad en las actuaciones de nutrición, como lugar ideal para la formación en alimentación, nutrición y salud.