

Dormir menos de 9 horas diarias favorece la obesidad infantil

noviembre 10, 2010

Dormir menos de nueve horas diarias aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil, según uno de los hallazgos del proyecto Idefics, que se presentaron en el congreso internacional sobre 'La salud infantil en Europa: hacia una mejor comprensión de la obesidad' en la Universidad de Zaragoza, España.

Según ha informado la Universidad de Zaragoza, este macroestudio, realizado entre 16.000 niños entre 2 y 9 años y en el que participan 26 grupos de investigación procedentes de diez países, analiza especialmente tres aspectos relacionados con la alimentación, la actividad física y el ambiente construido.

En este sentido, el director del proyecto a nivel europeo Wolfgang Ahrens, del Instituto de Investigación en Prevención de Bremen(Alemania), junto con el coordinador principal del grupo de Nutrición GENUUD de la Universidad de Zaragoza, Luis Moreno, han destacado en rueda de prensa la trascendencia de dormir las suficientes horas como una de las principales medidas de prevención de la obesidad.

El estudio también demuestra que las tasas de obesidad infantil en el sur de Europa, especialmente en el arco mediterráneo, superan a las del norte, según el Proyecto Idefics. El abandono de la dieta mediterránea, junto a un mayor sedentarismo, han originado una mayor prevalencia de esta epidemia en Italia, España y Chipre, frente a países como Bélgica y Suecia.

En concreto, los tres países mediterráneos arrojan una prevalencia entre el 6 y el 19 por ciento, es decir, hasta 19 niños de cada cien en estos países sufre obesidad. Frente a estos datos, Bélgica y Suecia presentan los niveles más reducidos. En el caso concreto de España, los datos obtenidos señalan que el 17,8 por ciento tiene sobrepeso u obesidad.

Asimismo, el estudio europeo desvela una mayor tasa de sobrepeso y obesidad en familias con menor nivel educativo y de ingresos económicos. Asimismo, también los niños de familias monoparentales e inmigrantes se encuentran con mayor predisposición a sufrir esta epidemia de los países desarrollados.

Motivar a los menores

Uno de los mensajes claves del estudio es motivar a los menores a ser físicamente activos, por su clara relación con la salud infantil y, en concreto, con el desarrollo de la obesidad y el sobrepeso.

Los expertos han recordado que, aunque es innegable que el 60 por ciento de la obesidad infantil es de carácter genético, es necesario potenciar al máximo la práctica de ejercicio físico desde edades tempranas y fomentarlo durante toda la vida como una de las formas más efectivas, junto al de la adopción de una dieta sana y equilibrada, para proteger al organismo de las enfermedades metabólicas que acompañan al sobrepeso y la obesidad.

Un total de 150 expertos de todo el mundo se encuentran reunidos desde este lunes en el Paraninfo de la Universidad de Zaragoza para analizar las causas de esta epidemia que ha aumentado de forma considerable en los últimos años. De hecho, uno de cada cinco niños europeos sufre exceso de peso, sobrepeso y obesidad, un porcentaje que lejos de disminuir sigue creciendo, lo que se ha convertido en uno de los temas prioritarios en la Agenda Europea de Salud Pública.

El Grupo de Investigación en Nutrición de la Universidad de Zaragoza, GENUUD, uno de los grupos referentes en este ámbito a nivel nacional e internacional, es el anfitrión de este congreso internacional, que busca ahondar en las causas que originan este aumento de la obesidad infantil así como en las estrategias que podrían ayudar a mitigar este problema en la sociedad occidental actual.

Los grupos de investigación participantes han revisado y puesto en común los factores que más influyen en el aumento de la obesidad: desde los relacionados con el riesgo metabólico, de tipo biológico y ambientales, así como los comportamientos y preferencias de alimentación y actividad física.

De forma paralela al simposium, se ha celebrado un 'workshop' que ha permitido poner en contacto a los distintos científicos que participan en los proyectos relacionados con la salud infantil en los últimos años como son los proyectos: IDEFICS, HELENA, EURRECA, ENERGY, TOY BOX y otros.

Fuente: Europa Press