

## Preocupante aumento de la obesidad infantil

Escrito por Administrator

Viernes, 12 de Julio de 2013 16:42 -

---

Mientras las revistas del corazón difunden presuntas "dietas mágicas" y los especialistas no logran ponerse de acuerdo sobre "la" fórmula para mantener un peso saludable, datos locales de 57 trabajos realizados en 13 provincias trazan un mapa preocupante sobre [el crecimiento de la obesidad](#) en las etapas de la vida que más pesan en la calidad y expectativa de vida de una persona: la niñez y la adolescencia.

"Los estudios abarcan a alrededor de 120.000 chicos y la mayoría se hizo en los últimos dos años -explica el doctor Esteban Carmuega, director del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (Cesni)-. Los analizamos con la metodología propuesta por la Organización Mundial de la Salud y vimos que el 24% de los preescolares, el 37% de los escolares y el 27% de los adolescentes están excedidos de peso. Esto en algunos casos podría atribuirse a una mayor corpulencia..., pero la observación más importante de este análisis es que la obesidad afecta al 10% de los preescolares y adolescentes, y al 18% de los escolares. En estos casos no hay duda de que tienen un exceso de grasa corporal y tienen que iniciar cambios en su alimentación y su estilo de vida."

El estado actual de [la obesidad](#) infantil en el país será hoy el tema central de una jornada científica organizada por Cesni y la Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios (Saota), y antecede el congreso anual de esta última entidad que se realiza entre mañana y el jueves.

"Del mismo modo en que no podemos construir un atlas completo obteniendo imágenes individuales por la ventana del auto, no podemos pretender que éste sea un mapa exhaustivo de la situación nutricional de los chicos argentinos, porque estos estudios se hicieron en forma individual -subraya Carmuega-. Pero estos 57 trabajos son otras tantas fotos que nos permiten tener una idea de qué está pasando con la obesidad infantil de la que no teníamos mucha información, porque la Encuesta Nacional de Nutrición incluye a chicos de hasta cinco años y mujeres en edad fértil."

# Preocupante aumento de la obesidad infantil

Escrito por Administrator

Viernes, 12 de Julio de 2013 16:42 -

## [Infografía: El balance de alimentación local](#)



Los últimos estudios con que se contaba en este tema datan de la década del ochenta y fueron hechos sobre conscriptos adolescentes. Mostraban prevalencias de obesidad de alrededor del 5%. Aunque la obesidad es más difícil de medir en los chicos que en los adultos (porque hay distintos puntos de corte, para cada edad y cada sexo) los índices de obesidad y sobrepeso pueden haberse duplicado o triplicado según los grupos. Y aunque hay poca información sobre algunas zonas del país, puede concluirse que la prevalencia es muy distinta entre provincias y muy parecida entre ambos sexos.

## Tendencia mundial

"Esto confirma que aquí también se da la tendencia que de toda América latina al aumento de obesidad infantil, temprana -dice Carmuega-. Es una historia que tiene muchos culpables, presuntos «asesinos», pero no podemos endilgarle a uno solo la responsabilidad central, porque tienen que ver algunos con la dieta, otros con la genética, otros, con la actividad física..."

Y si el exceso de peso tiene efectos adversos a cualquier edad, son aún peores en el comienzo

## Preocupante aumento de la obesidad infantil

Escrito por Administrator

Viernes, 12 de Julio de 2013 16:42 -

---

de la vida. Un chico obeso tiene cuatro veces más riesgo de ser un adulto obeso y, según explica la doctora Rosa Labanca, directora del Centro de Docencia, Asistencia e Investigación de la Saota, y docente de la UBA, la tasa de curación o remisión completa libre de enfermedad es más alta en prácticamente en todos los cánceres que en la obesidad.

"Lo importante es no engordar, porque después es muy difícil volver a bajar", dice la especialista.

Al contrario de lo que se cree ("después en la adolescencia pegan el estirón y..."), la prevención de la obesidad debe comenzar sin dilaciones... antes del embarazo de la madre. "Hoy las cifras de obesidad en mujeres en edad fértil en la Argentina son preocupantes -agrega Carmuega-. Esto implica mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto, mayor tasa de cesáreas, mayor dificultad para iniciar y continuar la lactancia, que es la única vacuna efectiva, probada, contra la obesidad. Está demostrado en metaanálisis, aunque los mecanismos por los cuales esto sucede no los sabemos."

Otros factores que inciden en los riesgos de obesidad infantil son nacer con alto o muy bajo peso. "Los niños que nacen con un peso normal o bajo, y que aceleran su crecimiento tempranamente, tienen mayor riesgo de obesidad tardía y con más complicaciones -dice Carmuega-. El crecimiento saludable es la mejor defensa para prevenir la obesidad. Y eso no significa no estar obeso y no estar desnutrido. Hemos interpretado mal la obesidad durante mucho tiempo pensando que en un lado estaba la obesidad y en otro, la desnutrición. Cuando en realidad ambas formas reflejan un desequilibrio en la nutrición. Ambas muchas veces se dan juntas en la misma familia y hasta en la misma persona." Según múltiples estudios, los chicos que nacen con desnutrición y luego engordan a los diez u once años tienen hasta seis veces más riesgo de presentar diabetes tipo 2 e hipertensión.

"No es lo mismo engordar a los once años que a los cuarenta", subrayan los especialistas.

Robert Lustig: "Nuestro actual ambiente nutricional es tóxico por exceso de azúcar y falta de fibra"

## Preocupante aumento de la obesidad infantil

Escrito por Administrator

Viernes, 12 de Julio de 2013 16:42 -

---

En la guerra que los especialistas en nutrición libran contra [la creciente epidemia de obesidad](#) -un campo de batalla tan complejo que aunque se ensayan innumerables estrategias hasta ahora todas logran victorias parciales y ninguna está libre de críticas-, el doctor Robert H. Lustig viene postulando hipótesis tan provocativas como controvertidas.

Este endocrinólogo pediátrico de [la Universidad de California en San Francisco \(UCSF\)](#) , donde estudia los mecanismos de regulación de energía y la obesidad infantil, se hizo ampliamente conocido cuando una charla que dio sobre el papel deletéreo que la sobrecarga de azúcar puede tener en la salud fue vista en YouTube por más de dos millones y medio de personas.

En un comentario para [la revista Nature](#), Lustig abogó por que los gobiernos consideren la posibilidad de poner impuestos para ciertos alimentos, limitar las ventas de dulces y bebidas azucaradas en la escuela o incluso impedir que se las compre libremente por debajo de cierta edad.

Sus detractores afirman que las causas de las enfermedades vinculadas con [la obesidad](#) son multifactoriales, que la clave para una buena salud es tener una alimentación equilibrada y que eliminar alimentos específicos puede tener consecuencias indeseadas.

Antes de su llegada a Buenos Aires para hacer una presentación en el Congreso de [la Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios](#) (mañana, en el Palais Rouge, Salguero 1433), Lustig aceptó responder vía mail preguntas sobre sus investigaciones.

**-Doctor Lustig, ¿por qué considera al azúcar, y en especial a la fructosa, tan peligrosas como "un veneno"?**

## **Preocupante aumento de la obesidad infantil**

Escrito por Administrator

Viernes, 12 de Julio de 2013 16:42 -

---

-Muchos piensan que ofrece solamente "calorías vacías"; sin embargo, es más que eso, es dañina. Primero, contribuye a la acumulación de grasa en el hígado y crea resistencia a la insulina. Segundo, crea peróxido de hidrógeno dentro de las células, lo que a su vez las daña, del mismo modo en que lo hace el alcohol. Tercero, tanto el azúcar como el alcohol inciden en los centros de placer del cerebro y hacen que queramos [consumir] más. Mientras el público crea que el azúcar no es nada más que "calorías vacías", seguiremos teniendo problemas.

### **-La fructosa es el azúcar que aportan las frutas. ¿No es saludable comer frutas?**

-La fructosa está en las frutas, por supuesto. Sin embargo, en las frutas también hay otra cosa: la fibra. La fibra es un antídoto a la fructosa. Tiene diferentes funciones en el intestino que mitigan sus efectos negativos. Ayuda a hacer más lenta su absorción, de modo que el hígado no se abrume con el exceso de fructosa, y dándole una posibilidad de adecuarse.

### **-¿Entonces está de acuerdo en que uno de los principales responsables de la epidemia de obesidad es el jarabe de maíz de alta fructosa?**

-Lo contienen todos los alimentos procesados de Estados Unidos, Canadá y Japón, y algunos de Europa. El resto de los países utilizan sacarosa y tienen los mismos problemas. No importa si empleamos jarabe de alta fructosa o sacarosa. Lo importante es la carga de fructosa.

### **-¿No es el azúcar vital para el cerebro? ¿Los chicos no necesitan azúcar para crecer?**

-Lo esencial para el cuerpo y el cerebro es la glucosa. La fructosa no es indispensable para ningún mamífero. No hay ninguna reacción bioquímica en el cuerpo que requiera fructosa dietaria. Y ciertamente no en los chicos. El único lugar del organismo en que se puede encontrar fructosa es el semen, y su presencia allí no se debe a la fructosa que ingerimos con los alimentos, sino al metabolismo de la glucosa. En otras palabras, si la fructosa mágicamente desapareciera de nuestra dieta mañana, no estaríamos peor. El hígado metaboliza fructosa de una manera diferente de lo que lo hace con la glucosa, y la convierte en grasa, que complica su funcionamiento conduciendo a la resistencia a la insulina. El hígado tiene una capacidad limitada para metabolizarla. Si uno se mantiene por debajo de este umbral, no hay problema y no acumula grasa hepática. Pero si lo supera, empieza el proceso que lleva a la enfermedad metabólica crónica.

## Preocupante aumento de la obesidad infantil

Escrito por Administrator

Viernes, 12 de Julio de 2013 16:42 -

---

### **-¿Cuáles serían, según su opinión, los principales villanos en la novela de la obesidad y en qué orden?**

-Primero vienen las grasas trans y después el azúcar. Grasas trans + azúcar = alimentos procesados. En mi libro de próxima aparición ( *Fat Chance: Beating the Odds against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease*, Hudson Street Press) destaco seis puntos y los respaldo con ciencia dura. Entre ellos, que comemos más porque la insulina le hace creer a nuestro cerebro que nos estamos muriendo de hambre, que la insulina hace que nuestras células de grasa crezcan y ellas no ceden su grasa sin pelea, que nuestro actual medio ambiente nutricional es "tóxico" debido a su alto contenido de azúcar y bajo contenido de fibra y que la única forma en que la sociedad puede enfrentar esto es cambiando el medio ambiente alimentario (para hacer que la insulina baje). Esto significa ingerir baja cantidad de azúcar y mayor cantidad de fibra. En otras palabras: alimentos "reales".

## **Nota regular para el menú de los argentinos**

### **Es la conclusión de un informe de la Escuela de Nutrición de la UBA**

La calidad de la dieta promedio argentina es un 56% menor que el ideal de la alimentación saludable. Apenas obtendría 44 puntos de un total de 100, de acuerdo con un índice de alimentación saludable elaborado por primera vez por la Cátedra de Política Alimentaria de la Escuela de Nutrición de la UBA, en forma integrada con investigaciones del Programa de Agronegocios y alimentos de la misma universidad, y de la carrera de Nutrición de la Universidad Nacional de Entre Ríos, que compara datos reunidos por los Ministerios de Economía y Agricultura, cámaras empresarias, revistas especializadas, empresas alimentarias y referentes calificados con las metas planteadas por la Organización Mundial de la Salud.

## Preocupante aumento de la obesidad infantil

Escrito por Administrator

Viernes, 12 de Julio de 2013 16:42 -

---

El exhaustivo trabajo, firmado por Sergio Britos, Agustina Saraví, Nuria Chichizola y Florencia Silva, intenta describir en qué medida la dieta promedio ("la mesa") de los argentinos se adecua a una alimentación ideal, y en qué rangos se desvía de lo que se considera una nutrición saludable. Identifica 80 alimentos de todas las categorías y analiza las grasas totales, saturadas y trans, el sodio y azúcares agregados, el consumo de fibra, las calorías dispensables (es decir, las de baja densidad de nutrientes), entre otros.

### Ingrediente por ingrediente

Según este informe, el argentino promedio consume unas 750 calorías o un 33% más de las aconsejadas, "un valor que es consistente con la prevalencia de sobrepeso y obesidad que registran las encuestas nacionales del Minsiterio de Salud y otros estudios -escriben los autores-. Desde las metas de la alimentación saludable, las inadecuaciones más importantes se dan en el bajo consumo de hortalizas y frutas, el alto porcentaje de calorías dispensables, azúcar y sodio. En menor medida, la inadecuación de grasas saturadas."

Entre las principales conclusiones del estudio, los investigadores también mencionan las siguientes:

-La calidad de la dieta promedio argentina es un 56% menor que un estándar ideal y las calorías de baja calidad son el doble de lo recomendado.

-El consumo de carne es alto y se da principalmente en sus cortes grasos.

-El consumo de leche y yogur es bajo y se da principalmente en variedades enteras.

-La variedad es muy limitada: seis familias de productos (harinas y pan, carnes, azúcar y dulces, aceites, bebidas y lácteos grasos o enteros) concentran el 80% de las calorías que consumimos.

## Preocupante aumento de la obesidad infantil

Escrito por Administrator

Viernes, 12 de Julio de 2013 16:42 -

---

-Las mayores inadecuaciones en materia de alimentación saludable tienen que ver con tres excesos: sodio, azúcares y cantidades (globales) de alimentos, pero también muchos déficits: hortalizas, frutas, legumbres, pastas y arroz integrales, lácteos no enteros.

"El estudio y el índice sobre alimentación saludable aportan algunas reflexiones que puedan responder a la pregunta ¿cómo seguimos a partir de estos resultados? -dice Britos, que lideró el trabajo-. Por un lado, hay que subrayar la idea de que cualquier política efectiva debe considerar e intervenir sobre la dieta en su conjunto, más que sobre compartimentos estancos ("el kiosco", "la comida chatarra", "regular la publicidad"). Poner el énfasis de las intervenciones para ampliar la oferta de productos saludables e incentivar tanto su desarrollo como estimular su demanda. Para esto último son claves los comedores escolares como vehículo privilegiado de alimentos saludables, así como también los programas de tarjetas alimentarias que llegan a millones de personas (¿por qué no subsidiar con descuentos las compras "saludables" que hacen los beneficiarios de esas tarjetas?). Y lo último, así como el Ministerio de Salud ha trabajado en los últimos años, y muy bien, en materia de reducción de sodio y grasas trans, dos desafíos urgentes que hay que atender ahora son los azúcares (su exceso) y los tamaños de las porciones."

Esta tarde, en el Día Mundial de la Alimentación, la Coordinadora de Industrias y Productos Alimenticios (Copal) y la Sociedad Argentina de Nutrición alertarán sobre la necesidad de promover acciones contra la obesidad y propondrán estrategias para que tanto el sector público como el privado trabajen en conjunto contra esta nueva epidemia.

Fuente: La Nación - Por [Nora Bär](#) y Lo Nuestro a La Olla ( [http://www.lonuestroalaolla.com.ar/salud\\_nutricion.php?idx=547](http://www.lonuestroalaolla.com.ar/salud_nutricion.php?idx=547)

)

**Lunes 15 de octubre de 2012**

<http://www.lanacion.com.ar/1517375-preocupante-aumento-de-la-obesidad-infantil>