

Los expertos estiman un incremento medio cercano al 5% en el peso de los niños y adolescentes tras el confinamiento

Un decálogo para cuidarse en familia durante la pandemia de coronavirus

- **La Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) aporta 10 consejos sencillos, pensando en la salvaguarda de la salud de los más pequeños y evitar el aumento de peso**
- **Se calcula que puede haberse incrementado en al menos 1 kilo de grasa el peso medio de la población infantil española en el último mes**
- **Comer entre horas, el exceso de horas sentado (frente al televisor o dispositivos móviles) y la falta de sueño, los grandes enemigos**
- **Para asegurar una alimentación adecuada durante el confinamiento, el núcleo familiar es más importante que nunca**
- **La alimentación está íntimamente ligada con las emociones, por lo que el decálogo también alude a las implicaciones psicológicas de una dieta sana**

Madrid, 13 de abril.- La situación actual de confinamiento ha cambiado de manera importante el estilo de vida, la actividad escolar, la actividad social y, con frecuencia, los hábitos alimentarios, todo ello con un impacto directo sobre la salud. **Los niños y los jóvenes tienen un riesgo especialmente elevado de modificar negativamente su alimentación durante el periodo de confinamiento** debido a la actual pandemia de coronavirus. Esto ha motivado al Grupo de Obesidad Infantil de la **Sociedad Española de Obesidad (SEEDO)** para hacer un sencillo documento, con pautas básicas a seguir en lo respecta a la alimentación y ejercicio, pensado especialmente en estos colectivos pero que implican a toda la familia.

Y es que como admite el **Dr. Diego Bellido**, vicepresidente de SEEDO y que trabaja en el Servicio de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol, *“la población infantil y juvenil es especialmente vulnerable, por no ser habitualmente consciente de la gran repercusión que ganar peso y adquirir malos hábitos puede tener sobre su salud futura tan física como mental”*.

Ganancia de peso durante el confinamiento

De hecho, y aunque todavía no se dispone de datos acerca del **impacto de esta pandemia sobre la obesidad infantil**, las **previsiones** de los expertos **no son muy halagüeñas**. Se basan, sobre todo, en estudios previos que evidencian un incremento del peso corporal de los niños durante el periodo de vacaciones estival en un año convencional, atribuible a los cambios que se producen en verano en comparación a los hábitos durante el curso escolar. Por tanto, como indica el Dr. Bellido, **“es esperable que se produzca, al menos, una situación similar”**.

En cualquier caso, como afirma el **Dr. Francisco Tinahones**, presidente de SEEDO y jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario Virgen de la Victoria (Málaga), *“el impacto va a ser diferente en función de la duración total del confinamiento absoluto y de la duración e intensidad en la que se realice el proceso hasta la normalización de la situación”*. Además, como indica el experto de la SEEDO, **“esta situación de confinamiento afectará a cada niño en función de su peso al inicio, su estado de forma física y su ambiente familiar”**. Con todo, recuerda que *“es muy importante, si ha existido un incremento de peso, que tras el confinamiento se tomen las medidas para volver al peso normal”*.

Respecto a cuánto se puede elevar de media el peso durante este periodo confinamiento, se podría estimar en un 5%, *“teniendo en cuenta que estarán más afectados los que antes del confinamiento presentasen mayor peso, peor forma física y con familiares obesos”*, indica el Dr. Diego Bellido. Según los cálculos de la **Dra. Susana Monereo**, jefa del Servicio de Endocrinología del Hospital Gregorio Marañón (Madrid) y secretaria de SEEDO, *“si hacemos diariamente un aporte extra en la dieta de unas 200-250 Kcal, en 1 mes habremos acumulado aproximadamente 6000-9000 Kcal, lo que se traduce en un incremento de 1 kg de grasa”*.

Factores de riesgo y ‘líneas rojas’

Se conocen bien los **principales factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad en la población infantil y juvenil**:

- Tener **padre o madre obeso** multiplica por 3 en los niños el riesgo de ser obesos
- Beber 4 **refrescos azucarados** a la semana se asocia con aumento del 4% de la masa grasa
- Los niños que están sentados usando **dispositivos móviles** y/o viendo la **TV** más de 12 horas a la semana duplican su riesgo de obesidad
- Otro factor que aumenta el peso es la **falta de horas de sueño**

Los expertos de la SEEDO establecen una serie de **‘líneas rojas’ que no deberían sobrepasarse en la alimentación de los niños durante este periodo de confinamiento**:

- 1) No tomar diariamente fruta y verdura
- 2) Comer todos los días o de forma muy habitual bebidas dulces, productos envasados o procesados fritos o ricos en azúcares y/o grasas tipo bollería industrial, patatas fritas etc.
- 3) Beber bebidas o refrescos dulces en vez de agua
- 4) No hacer ejercicio al menos 1 hora al día
- 5) Pasarse más de 2 horas diarias seguidas frente a una pantalla de TV, ordenador, dispositivos móviles,...

Una decálogo fácil de implementar

Partiendo de esta situación, el **decálogo** establecido por la SEEDO incorpora una serie de normas básicas de dieta y estilo de vida que tiene como objetivo mantenerse dentro de las líneas de lo que es saludable, tanto en el aspecto físico relacionado con la alimentación y el ejercicio como en aspectos psicológicos vinculados con el comportamiento. Y es que, como admite el Dr. Francisco Tinahones, *“sabemos que durante el confinamiento es fácil saltarse esas líneas rojas y que aparezcan conductas y hábitos poco saludables”*.

Son **recomendaciones sencillas, básicas, de sentido común y fáciles de implementar**, dirigidas específicamente para la población infantil pero que precisan de un contexto y apoyo familiar adecuado. Sin embargo, como señala la **Dra. Amelia Martí**, coordinadora del Grupo de Obesidad infantil de SEEDO, *“la implementación de estos consejos incrementa las posibilidades de mantener un estado de salud óptimo durante el confinamiento”*. Estas son las 10 recomendaciones que se le hacen a los niños y adolescentes:

- 1) Participa en el **PLAN FAMILIAR** de actividades de cada día (horario de comidas, cole o estudio, recreos, otras actividades)
- 2) **CUIDA TU ASPECTO** y tu entorno. Asíate cada día y ponte ropa cómoda para estar en casa. Ventila la habitación, hazte la cama, límpiala y ordénala si puedes hacerlo solo o pide ayuda
- 3) **DESPIÉRTATE PRONTO Y DESAYUNA** todas las mañanas, en familia. Para empezar el día con mucha energía que no falte un vaso de leche o un producto lácteo

(yogur o queso), una fruta y un poco de pan con aceite de oliva. Es un buen momento para poner en práctica la dieta mediterránea

4) **MUÉVETE Y DIVIÉRTETE** en familia – al menos 30 minutos por la mañana y otros 30 minutos por la tarde con juegos donde te muevas, bailes,...

5) Negocia con tus padres y hermanos los tiempos dedicados al uso de **PANTALLAS** (móvil, consola, TV), pero no los utilices mientras comes. Sigue en contacto con los amigos por vídeo conferencia, de vez en cuando

6) Participa en la cocina y prepara **PLATOS SALUDABLES Y ATRACTIVOS**. Procura comer siempre a la misma hora

7) El **AGUA** es la principal bebida para todos los miembros de la familia

8) **Evita** el consumo de **ALIMENTOS RICOS EN SAL, AZÚCARES AÑADIDOS Y GRASAS POCO SALUDABLES**

9) **MAÑANA SERÁ OTRO DÍA**. Mantén la rutina y acuéstate pronto. Mañana no hay cole, pero hay que levantarse y hacer todas las tareas escolares, ayudar en casa y mantenerse activo

10) **CUIDA TUS EMOCIONES**, si estas nervioso o triste ¡Comparte tus emociones! la música relajada puede ayudarte. Lee y sorprende a tu familia con tus dotes artísticas dibujando o haciendo manualidades, etc. te ayudarán a controlar tus emociones

Una labor de todos

El eje principal de estas recomendaciones está en la familia. **“Para asegurar una alimentación sana y garantizar la actividad física durante el confinamiento, el núcleo familiar es más importante que nunca”**, asegura el Dr. Tinahones, quien reconoce que “el niño, en función de su edad, será más o menos capaz de modificar su actividad diaria, aunque **todos, incluso los más pequeños, pueden seguir unos hábitos más adecuados con ayuda de sus familias**”.

Los expertos de SEEDO asumen que esta situación de confinamiento, que está siendo prolongada, **va a tener de forma inevitable una repercusión muy importante sobre los hábitos de vida básicos que son la comida y la actividad física o la higiene**. Pero que, incluso, puede tener un efecto negativo a nivel emocional y de comportamiento.

“La alimentación está íntimamente ligada con las emociones”, señala el Dr. Diego Bellido. Según subraya este especialista, **“comemos muchas veces por ansiedad, por aburrimiento o por tristeza, y también estas circunstancias influyen en la selección de los alimentos que elegimos”**. Con frecuencia esta situación tan anómala que genera tanta incertidumbre y ansiedad por el miedo a la enfermedad o el confinamiento en sí mismo aumenta la tendencia al picoteo (sobre todo de carbohidratos y bebidas dulces). De ahí, recalca el Dr. Bellido, **“la trascendencia de una buena planificación del día, empezando por tener unos horarios definidos, mantener un buen aspecto físico cuidando la higiene y el vestido, planificar la dieta de forma que sea nutritiva, divertida y saludable y combinar la actividad intelectual con la actividad física y el ocio sin dejarnos llevar por el ocio sedentario y pasarnos el día viendo la TV, ordenador videojuegos,...”**.

Adjuntamos infografía

“Cuidate en familia durante la pandemia” #soyniñ@ymecuido

Para más información

<https://www.seedo.es>

Paco Romero: pacoromeroperiodista@gmail.com. Telf. 639.64.55.70