



INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

La obesidad se ha convertido en una auténtica pandemia, tanto en países desarrollados como en vía de desarrollo, y que afecta en igual medida a niños y adultos.

Una vez establecido el sobrepeso o la obesidad el tratamiento es enormemente difícil, con una tasa de éxitos con los programas actuales que apenas supera el 10% de casos.

Por ello proponemos un plan de prevención a implantar en edades tempranas de la vida, que facilite una alimentación y ejercicio adecuados y que evite la evolución a la obesidad.

La idea se basa en la experiencia de nuestro grupo de Endocrinología del HGU de Elche en el manejo de la obesidad. La ingesta de grasa no es lo esencial en la causa del acumulo de peso, sino la alimentación rica en hidratos de carbono de alto índice glucémico. Esto condiciona una elevación de la glucemia, la secreción de insulina y la conversión del exceso de carbohidratos en triglicéridos y grasa.

La propuesta es un programa de formación para profesores, APAS y personal de catering y comedores, para que comprendan la importancia de la exclusión en la dieta infantil de hidratos de carbono de absorción rápida y alto índice glucémico. Comprendería evitar el pan, pasta y bollería industrial, dulces de todo tipo y zumos. La pasta se sustituiría por legumbres, los postres dulces por fruta o yogur, y los zumos por agua.

El programa se desarrollaría en una serie de colegios, usando otros con igual número de niños como control, y verificando la evolución del índice de masa corporal a lo largo de un curso escolar. Si el resultado fuera satisfactorio, se intentaría después hacer efectivo al resto de colegios de la ciudad.

Elche 11 de julio de 2011.

Fernando Vargas Torcal
Fundación Salud Infantil