

20 de mayo, Día Europeo contra la Obesidad

Solo el 36% de los niños y adolescentes cumple a diario la recomendación de la OMS de no superar las dos horas al día ante las pantallas y la cifra se reduce al 16% el fin de semana

- **Uno de cada tres niños españoles presenta sobrepeso u obesidad**
- **El abuso de las pantallas y los reclamos publicitarios de alimentos poco saludables, entre los principales factores de riesgo de obesidad en la infancia**
- **El uso prolongado de las pantallas se relaciona con sedentarismo, aislamiento, depresión y conductas adictivas**
- **Los productos menos saludables siguen siendo los más publicitados y sus mensajes impactan en una infancia vulnerable, ya que a esas edades se desarrollan las preferencias alimentarias**

Madrid, 18 de mayo de 2023_ La obesidad es la enfermedad crónica más prevalente en la infancia y adolescencia en España. Se estima que en nuestro país uno de cada tres niños presenta sobrepeso u obesidad y, a pesar de los planes preventivos y el esfuerzo individual de los pediatras, parece que estas cifras no acaban de mejorar. Según los resultados preliminares del Estudio [PASOS 22](#), la prevalencia de obesidad ha disminuido desde 2019 solo medio punto porcentual, manteniéndose en proporciones inaceptables. Con motivo del Día Europeo contra la Obesidad, que se celebra cada año el tercer sábado de mayo, el **Comité de Nutrición y Lactancia Materna (CNYLM)** y el **Comité de Promoción de la Salud (CPS)** de la Asociación Española de Pediatría (AEP) advierten de que la grasa corporal en las edades tempranas de la vida se asocia a hipercolesterolemia, hipertensión o diabetes tipo 2, patologías con grandes repercusiones para la salud a corto, medio y largo plazo y que son, a día de hoy, la principal causa de morbilidad y de mortalidad en el mundo.

El sobrepeso y la obesidad infantil constituyen un problema de salud a nivel mundial. Los factores que determinan e influyen en su patogenia se engloban en el concepto de lo que se conoce como «ambiente obesogénico», que se caracteriza por una alimentación no saludable, la disminución de la actividad física, el aumento de la inactividad, -fundamentalmente ligada a la exposición prolongada a las pantallas- y pocas horas de sueño.

Más del 60% de los niños pasan más de dos horas al día frente a una pantalla

Un nuevo factor de riesgo de obesidad que está despuntando en los últimos tiempos es el uso inadecuado de las pantallas. *“Aunque un uso saludable de los dispositivos digitales tiene importantes beneficios -permite una mejor comunicación, acceso a información ilimitada de calidad, entretenimiento, aprendizaje, etc.-, su uso no adecuado también se ha visto relacionado con sedentarismo, incremento de la ingesta de alimentos no saludables, mayor riesgo de obesidad,*

*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP

Sara Mancebo

Tel.: 686 228 212

Email: sara.mancebo@commstribes.com

www.aeped.es

[@aepediatria](https://twitter.com/aepediatria)

aislamiento, depresión y conductas adictivas”, advierte el **doctor Julio Álvarez Pitti**, coordinador del Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría (CPS-AEP). Por estas razones, la [OMS](#) no recomienda para niños y adolescentes una exposición superior a dos horas al día a estos dispositivos.

Sin embargo, la proporción de niños que cumplen estas recomendaciones, según el estudio PASOS 22 es muy baja para los días entre semana (36%) y aún mucho más baja el fin de semana (16,2 %). Además, cuando se compara con los datos de 2019, se observa que el porcentaje de incumplimiento se ha elevado en los últimos cuatro años.

La relación del uso inadecuado de pantallas y obesidad se explica por varios mecanismos. Una gran [revisión sistemática](#) publicada en el año 2019 en la que analiza diferentes estudios sobre el impacto del uso de pantallas sobre la salud de niños y adolescentes, ofrece algunas pistas:

1. Existe evidencia de que a mayor número de horas de pantallas y en particular ante la TV, mayor ganancia de peso. Esta revisión no encuentra una relación clara entre el uso de pantallas y la disminución de actividad física. Sin embargo, en [otros estudios](#), sí se observa que los adolescentes menos activos pasan más tiempo delante de las pantallas
2. Donde parece que existe mayor consenso es la asociación entre la exposición a las pantallas (especialmente la televisión) y el incremento en la ingesta de alimentos y una dieta menos saludable. Ver la televisión puede suprimir las señales de saciedad y, además, la exposición a la publicidad de alimentos no saludables que llega a los niños a través de las pantallas, favorece su consumo.

“El uso generalizado de dispositivos digitales ha llegado para quedarse y la solución no pasa por prohibir su uso. Lo que sí deberíamos hacer como pediatras es desarrollar y promocionar nuevas estrategias para ayudar a los niños y a sus familias a tener una relación saludable con el entorno digital y las pantallas”, explica el doctor Álvarez Pitti.

La publicidad de los alimentos con un perfil nutricional inadecuado

Entre los factores más importantes que influyen en la aparición y el mantenimiento de malos hábitos de alimentación están la accesibilidad y publicidad de los productos alimentarios poco saludables. Algo que en el caso de los niños y adolescentes es especialmente trascendente, pues constituyen una población vulnerable. *“En estas etapas de la vida se desarrollan las preferencias de alimentos que condicionarán nuestros hábitos futuros. Los reclamos publicitarios dirigidos a los niños y adolescentes están presentes en su vida cotidiana y tienen un gran impacto en ellos. El problema es que los productos menos saludables siguen siendo los más publicitados”*, advierte la doctora **Rosaura Leis**, coordinadora del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la AEP.

El atractivo del producto en sí, sobre todo en el caso de alimentos poco saludables, se destaca mediante reclamos nutricionales que resaltan su capacidad de proporcionar salud, energía o nutrientes específicos saludables, amparándose generalmente en una característica particular y desligándolo del valor nutricional del producto en su conjunto. “En 2015, alrededor del 50% de los anuncios de alimentos en TV en España contenía algún tipo de reclamo nutricional y casi dos tercios correspondían a productos poco saludables”, añade la doctora Leis, haciendo referencia a datos recogidos en [este artículo](#) sobre publicidad de alimentos no saludables, publicado recientemente por el CNYLM-AEP en la revista Anales de Pediatría.

“La lucha contra la obesidad infantil debe ser una labor de todos: el niño con obesidad y las 4 P (Padres, Pediatras, Profesores y Políticos), pero también de la comunidad, la industria, las ONGs y los medios de comunicación”, concluye la pediatra, que recuerda la importancia de promocionar los estilos de vida saludables mediterráneo y atlántico, “que han hecho de nuestra población, junto con las mejoras sanitarias y socioeconómicas, una de las más longevas del mundo y con una alta calidad de vida”.

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 12.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.