

LA OBESIDAD es considerada como una de las epidemias más graves que nuestra sociedad está sufriendo en el siglo XXI. La evaluación de la magnitud de la obesidad es un elemento fundamental para mejorar su conocimiento y para estimular una respuesta adecuada de las autoridades sanitarias.

Para la vigilancia de las tendencias de sobrepeso y obesidad, la OMS ha establecido que se mida y pese a los niños de edades entre 6 y 9 años, ya que en ese rango de edad se reducen las posibles diferencias atribuibles a la edad de aparición de la pubertad, y la prevalencia de la obesidad es especialmente preocupante en la infancia. Además, se considera que es una edad en la que se puede intervenir y educar para prevenir la aparición de obesidad y adquirir buenos hábitos de vida saludables.

España es uno de los 40 países que en la actualidad forman parte de esta iniciativa, y participó desde su inicio en el diseño.

La estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) es la estrategia de salud desarrollada en España que tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles.

Las principales líneas estratégicas de actuación de la Estrategia NAOS abarcan todo el ciclo de la vida, priorizándose las medidas dirigidas a la infancia, adolescencia y con especial atención a las necesidades de los grupos socioeconómicos más vulnerables y son las siguientes:

Protección de la salud

Desarrollando acciones e intervenciones específicas para proteger la salud facilitando la accesibilidad a una alimentación variada, equilibrada y más moderada tanto en consumo calórico como en contenido de grasas, azúcares y sal, promoviendo la reformulación de alimentos, y proporcionando la información más adecuada que facilite decisiones y elecciones más saludables en el consumidor, contribuyendo a crear entornos para la adopción de estilos de vida más activos, y reduciendo la presión de la comercialización de alimentos en los niños a través de un código de autorregulación de la publicidad.

Prevención y promoción de la salud

Entre las actuaciones para la prevención de la obesidad y en

Control de la obesidad en los colegios

El comedor escolar es el espacio idóneo de aplicación en el proceso de educación nutricional de niños



La obesidad infantil debería ser tratada como una cuestión prioritaria.



GRUPOS ALIMENTARIOS

Frecuencia semanal	
Primeros platos	
Arroz	1
Pasta	1
Legumbres	1-2
Hortalizas y verduras (incluyendo las patatas)	1-2
Segundos platos	
Carnes	1-3
Pescados	1-3
Huevos	1-2
Guarniciones	
Ensaladas variadas	3-4
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres,...)	1-2
Postres	
Frutas frescas y de temporada	4-5
Otros postres (preferentemente yogur, queso fresco, cuajada, frutos secos, zumos naturales,...)	0-1



fermedades relacionadas, se realizan acciones de sensibilización y concienciación dirigidas a distintos grupos de población sobre los beneficios de una alimentación saludable y variada y de realizar actividad física. El objetivo es establecer estrategias de comunicación e información didácticas, sencillas y adecuadas que faciliten cambios de estilos de vida y que la población vaya adquiriendo ciertos conocimientos que permita a los consumidores ser

más exigentes con la salud y hacer elecciones más adecuadas en sus hábitos de alimentación y actividad física.

El centro educativo es un espacio significativo para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los niños en él y puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad mediante el desarrollo de diferentes campañas. Multitud de cam-

pañías informativas se están desarrollando en estos momentos para concienciar a los niños en estos hábitos. Campañas de concienciación de los beneficios de la dieta mediterránea como "mediterraneamos", de consumo de alimentos saludables como frutas y verduras con "Necesito frutas y verduras cada día" o la más conocida "Plan de consumo de fruta y verdura en las escuelas" están fomentando una alimentación saludable entre los más pequeños.

Por otro lado, el comedor escolar es el espacio idóneo de aplicación e implicación en el proceso de educación nutricional de niños y adolescentes, y su importancia es grande porque afecta al establecimiento de hábitos alimenticios y al estado nutricional, al constituir una parte importante de la dieta diaria que se repite cinco días a la semana. Conocedores de esta importancia, las Comunidades Autónomas, conjuntamente con el Ministerio de Educación y de Sanidad, han elaborado el "Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos" en los que se establecen una serie de recomendaciones dirigidas a las autoridades competentes en la gestión, organización y funcionamiento de los comedores escolares con el objetivo de que se ofreciesen dietas equilibradas desde el punto de vista energético y nutricional favoreciendo la salud de los escolares en la etapa de mayor crecimiento y desarrollo tanto físico como intelectual y contribuyendo a la prevención de algunos problemas de salud.

Para conseguir estos aportes energéticos y proporcionar una alimentación variada y equilibrada, los menús servidos en los colegios deberán confeccionarse teniendo en cuenta la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos. Las raciones suministradas en cada plato deberán ser proporcionales a la edad del grupo de escolares.

En definitiva, la obesidad infantil debería ser tratada como una cuestión prioritaria a través de múltiples acciones coordinadas por distintos sectores. Dado que los niños pasan cerca de un tercio de su vida diaria en el entorno educativo es importante promover dietas sanas y la práctica de actividad física en los colegios, guarderías y siempre en colaboración con los padres.

Un niño bien alimentado es un niño más sano, el acceso a una dieta sana y la actividad física desde una edad temprana permite a los niños convertirse en adultos sanos.

Joaquín Tornil Carmen
Vocal de administración pública

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

