



UN MORDISCO A LA OBESIDAD

NOELIA FERNÁNDEZ-MONTERO

ESPECIALISTA EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

“**O**besidad Epidémica”: Esta expresión no es resultado de la creatividad de quien escribe. Así define la Organización Mundial para la Salud la situación actual de millones de personas en todo el mundo, especialmente en el mundo desarrollado.

Si tuviésemos que describir las enfermedades asociadas al sobrepeso o a la obesidad necesitaríamos bastantes más páginas que ésta, por ello me limitaré a realizar una breve reflexión y a ofrecer un dato: el 46% de las muertes en el mundo “rico” tienen a la obesidad como uno de sus responsables directos, razón más que suficiente para afirmar que las consecuencias de la obesidad colocan a esta enfermedad como uno de los retos prioritarios de los sistemas de salud pública para este siglo.

Pero... ¿realmente somos conscientes del problema de la obesidad? Desde luego mi sensación es que no, sobre todo, a nivel social. La gravedad de otros trastornos alimenticios, bulimia y anorexia por ejemplo, así como ciertas leyendas populares, “el niño no es que esté gordo, es su metabolismo”, “la gordura es cuestión de ciclos, ya adelgazará”, “las dietas milagrosas”, etc., ensombrecen la situación y distorsionan la realidad.

Una de las claves está en el término hábito, “... modo especial de proceder adquirido por repetición...”. Los hábitos, buenos o malos, poseen una cualidad: su resistencia a modificarse, y una necesidad: la educación como elemento fundamental para inclinar la balanza en uno u otro sentido.

De educación estamos hablando y, en esa línea expreso una preocupación en esta página: ¿Familia y Escuela educan en la adquisición de buenos hábitos alimenticios?

Si nos damos un paseo por las cafeterías de los colegios e institutos, si abrimos los frigoríficos de muchas casas o analizamos los menús de muchos comedores escolares, la respuesta sería que no lo sufi-

ciente y, no en pocos casos, aseguraríamos que todo lo contrario: realizamos una educación nada saludable.

Las familias tienen la mayor cuota de responsabilidad en este tema, desde luego apoyados por la escuela. Hay que conspirar para lograr arrebatarle el poder persuasorio a las grandes compañías de productos hipercalóricos; filtrar la información que reciben nuestros niños y jóvenes de la televisión y ofrecerles pautas para que sepan apreciar que lo rico, lo que nos gusta, no siempre es lo que nos conviene. Además, las familias deben tener a lo largo del día una comida “de verdad”, en familia, donde sepamos qué, cómo y cuánto comen nuestros hijos incentivados, por supuesto, por el ejemplo de los progenitores. Los menús de las mesas de comedores y hogares deben plantearse para que verduras, legumbres y frutas, desplacen, en su justa medida, el poder de los dulces, los refrescos, los azúcares... y un sinfín de productos que hoy por hoy coquetean con tenedores y cuchillos.

La obesidad ha dejado de ser un problema puramente estético para convertirse en una auténtica preocupación sanitaria. Padres y profesores tienen que esforzarse para que la información se canalice en la dirección deseada y que nuestros niños y jóvenes aprendan a saborear la vida sin atracones ni empaños.■

