

ALDIA

## Uno de cada dos vascos mayores de 18 años tiene problemas de sobrepeso u obesidad

**El 74% de los adultos encuestados no realiza las cuatro comidas diarias, siendo el desayuno y la cena las que eluden con más frecuencia. El 4,5% padece delgadez al estar por debajo del peso recomendado.**

BELÉN ELGUEA

VITORIA. DV. Un exceso de consumo de carne o, por el contrario, una ingesta insuficiente de pescados, frutas o legumbres inciden directamente en la aparición de problemas de salud como puede ser el sobrepeso y la obesidad, que padece la mitad de la población vasca mayor de 18 años.

Así se constata en el estudio epidemiológico elaborado por la Caja Vital Kutxa para valorar la evolución del sobrepeso, obesidad y la delgadez de la población adulta del País Vasco coincidiendo con el Día Nacional de la Nutrición que se celebra el sábado. Los resultados de las 4.200 encuestas personales, realizadas a 1.454 guipuzcoanos, 1.544 vizcaínos y 1.222 alaveses, son «inquietantes», según reconoce la psicóloga Susana Liberal, responsable del estudio. Y es que el 55% de los vascos están fuera de los índices que los médicos denominan normopeso, bien porque padece sobrepeso (35,5%), obesidad (14,6%), o también por padecer delgadez, si bien, en este último caso el porcentaje disminuye hasta el 4,5%.

Los datos ponen de manifiesto que la obesidad aumenta con la edad dándose el mayor número de casos en las personas de 60 años, ya que uno de cada cuatro mayores padece ese problema. Ese índice es sensiblemente superior a los casos que se dan entre la población comprendida entre los 18 y los 40 años, donde tan sólo uno de cada veinte es obeso.

A más edad, más peso

Si hasta esa edad los hombres son más proclives a engordar y superar el peso adecuado, a partir de los 40 años la tendencia cambia y son las mujeres las más afectadas por la obesidad.

A la hora de analizar los datos por territorios, es Vizcaya el que con un 53% aporta más casos de obesidad y sobrepeso respecto a Álava, 46%, o Gipuzkoa, 48%, mientras que los casos de delgadez oscilan en las tres provincias en torno al 4 y 5%.

En los últimos trece años se ha detectado un incremento del número de obesos en el País Vasco, como así lo constató Susana Liberal. «Si se comparan el estudio de Caja Vital con las encuestas de salud del País Vasco realizadas en los años

### MALOS HÁBITOS

**Comidas:** El 74% no hace las cinco ingestas recomendadas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena).

**Desayuno:** El 12% no desayuna habitualmente, el 27% toma sólo un café o similar y sólo el 11% realiza un desayuno completo.

**Cena:** Un 19% renuncia a ella.

**Alimentos :** A la semana un 61% toma carne 3 o más veces, el 42% consume pescado 1 ó 2 veces. El 51% ingiere 1 ó 2 veces legumbres y el 39% no toma fruta a diario.

1992,1997 y 2002 se confirma que la obesidad ha aumentado en nuestro entorno, dentro de cualquier grupo de edad y sexo», manifestó.

Pese a ello, los datos no son peores que la media española, donde el índice de sobrepeso u obesidad se sitúa en el 53% frente al 65% de Estados Unidos. En el caso exclusivo de la obesidad es Japón el que presenta la tasa más baja, con un 2%, frente al 9,6% de Euskadi, el 15,3 de España y el 25% de Estados Unidos.

### Hábitos alimenticios

La vida sedentaria, el escaso ejercicio, la comida basura y, en general, los malos hábitos alimenticios son factores que incluyen directamente en un peso inadecuado, bien por ser excesivo, como en el caso del sobrepeso y obesidad, o por todo lo contrario, por ser escaso.

Las encuestas realizadas a más de cuatro mil personas ponen de manifiesto que el 74% de los vascos mayores de 18 años no hace las cinco comidas al día -desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena-. El desayuno junto con la cena es una de las comidas que, con más frecuencia, obvian los encuestados. De hecho, el 12% afirma no desayunar habitualmente, un 27% sólo toma café con leche o similar y tan sólo un 11% realiza un desayuno completo. En el caso de la cena, un 19% asegura no realizar esta comida.

A estas circunstancias se suma el hecho de que el consumo de pescados y frutas está por debajo de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Así, mientras que la OMS aconseja comer varias piezas de fruta al día, el 39% de los entrevistados no sigue esa pauta todos los días. Algo similar sucede con el pescado cuyo consumo debe producirse tres o cuatro veces a la semana y sólo el 42% lo come uno o dos veces a la semana.

En el extremo opuesto, seis de cada diez encuestados dicen consumir carne tres o más veces a la semana cuando la OMS es partidario de que se consuma dos o tres veces.

Para la psicóloga Susana Liberal es importante la labor de concienciación que debe de realizarse en los centros educativos mediante charlas y conferencias en las que se les expliquen los conceptos básicos sobre la conveniencia de realizar las cinco comidas, ejercicio físico diario así como una correcta y variada alimentación.

### **Problema nutricional en los niños**

El sobrepeso en la población infantil es uno de los problemas que preocupa a pediatras, médicos y nutricionistas ya que, tal y como apuntó Susana Liberal, los datos apuntan a que un 24% de los niños, con edades comprendas entre los 6 y 12 años, presentan algún tipo de sobrepeso u obesidad.

«Es un índice muy elevado que refleja que los hábitos han cambiado. Y es que hay un gran número de niños que acuden al colegio sin desayunar», indicó Liberal, al tiempo que recordó que, en muchos casos, esta comida se sustituye por dulces y golosinas, lo que a lo largo de los años puede tener consecuencias negativas.

El estudio de la Caja Vital centrado en la población alavesa, que será presentado próximamente, desvela también que, en esa franja de edad, hay un 16% de niños que están delgados, en proporción al peso y a la altura que tienen.