

Un estudio prueba la relación entre los malos hábitos alimentarios y los problemas emocionales de los niños, de tal modo que los que sufren sobrepeso presentan alteraciones en la conducta como ansiedad y depresión y anomalías en las relaciones sociales y afectivas

Niños gordos, niños tristes

La mitad de la población infantil española come mal y cerca del 90% no hace ejercicio

Agencias
MADRID

El desarrollo emocional y psicológico de los niños españoles está en riesgo porque la mitad de la población infantil del país come mal y cerca del 90% presenta un índice de actividad física muy bajo. Así lo demuestra un estudio realizado por pediatras de Atención Primaria que ha constatado, por primera vez, deficiencias psicológicas relacionadas a los malos hábitos nutricionales.

La investigación, en la que han participado más de cuatrocientos pacientes de entre cuatro y catorce años, ha probado que entre los niños que sufren sobrepeso y obesidad (un 16%) se observa una correlación del doble de casos de alteraciones psicológicas, tales como ansiedad y depresión, con el consiguiente peligro de padecer trastornos de conducta alimentaria como la bulimia y la anorexia.

El doctor Lluís Serra, uno de los autores del análisis y director del Centro de Investigación en Nutrición Comunitaria del Parque Científico de la Universidad de Barcelona, destaca que esta tendencia se detectó en el 20% de los pacientes con sobrepeso frente a entre un 10% y un 12% de los que tienen un índice apropiado de masa corporal.

Los datos del test nutricional aplicado en el informe reflejan que los pequeños con problemas de pe-

so tienen una puntuación más baja y presentan ciertas anomalías en el análisis psicológico, en el que se evalúan variables como la motricidad, el desarrollo cognitivo y lingüístico, así como el nivel de las relaciones sociales y afectivas.

Según el doctor Francisco Rodríguez, profesor de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, los menores con más preocupaciones y que presentan un rango de ansiedad elevado tienen peor nivel nutricional.

Rodríguez está convencido además de que la alimentación modifica las emociones del individuo así como su estado de ánimo, por eso tanto el abuso de la comida como el autocontrol excesivo reflejan trastornos claros de la conducta.

Estas conclusiones son preocupantes si se tiene en cuenta que más de la mitad de los niños españoles se encuentran en un nivel medio o bajo de nutrición y tan sólo de un 20% se puede decir que sus costumbres en este ámbito son muy buenas. De hecho, en torno a un 10% confiesa que es habitual en su dieta la denominada *comida rápida* y la mitad de los menores no ingiere verdura ni siquiera una vez al día.

Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, comenta que el problema comienza nada más comenzar el día, ya que el 8% de los niños no desayuna, lo que deriva en "sospechas de retraso" en áreas tan



Un niño come en un comedor escolar / EFE

Claves

Problemas

Los niños con sobrepeso presentan más preocupaciones y un rango de ansiedad muy elevado que pueda derivar en anorexia o bulimia

Comer en familia

Una de las causas de esta situación es que los pequeños ya no comen en familia, sino solos, con lo que no pueden asociar comida con placer

Responsabilidad paterna

Los expertos sobre nutrición recuerdan que la correcta alimentación de los niños es responsabilidad final de los padres

importantes como la motricidad y la socialización, y empeora su rendimiento físico e intelectual.

La elección correcta para el desayuno, la comida más importante del día, serían cereales, lácteos y fruta, sin embargo el 20% de la población infantil toma habitualmente bollería industrial y el 73% tan sólo consume galletas, pan y, en los menos de los casos, también cereales.

Comer es un placer

Los expertos achacan gran parte de esta situación preocupante a que los españoles están olvidando, afechados por las muchas presiones del trabajo y el estudio, que la

alimentación es un "acto social", lo que lleva a las personas a comer solas en lugar de en familia.

Rodríguez aclara que comer con los seres queridos produce una activación cerebral que desencadena en un aumento en la liberación de los neurotransmisores que dan lugar a una sensación placentera, algo de lo que no goza quien come aislado o en mala compañía, como la mayoría de los niños españoles en la actualidad.

Añade también a que el mero hecho de tomar alimentos en un ambiente de socialización puede lograr que se cambien los hábitos alimenticios, especialmente en los más pequeños de la familia.

La televisión es otro de los agentes negativos en la alimentación infantil, ya que los efectos positivos que se producen al comer en familia, según Serra, quedan "totalmente enmascarados" si se come frente al televisor, porque, como sostiene el historiador griego Plutarco, "no nos sentamos a la mesa para comer, sino para comer juntos".

El presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), Roberto Sabrido, que escribió el libro "Psicología y Nutrición", recuerda finalmente que la responsabilidad última de la correcta alimentación de los niños es responsabilidad de los adultos.



Primer estudio sobre prensa y derechos humanos

La Fundación Caixa Galicia en colaboración con la Fundación Ciudadanía y Valores y la Universidad Complutense de Madrid presentó ayer en A Coruña el primer estudio sobre prensa escrita y derechos humanos. El profesor Urbano Cuesta Cambra, encargado de llevar a cabo esta investigación durante seis me-

ses, destacó la especial atención que los medio gallegos dedican a la promoción y a la denuncia de vulneraciones de los derechos humanos, especialmente con los temas relacionados con el derecho a la vida, la libertad y a la seguridad. En el estudio se analizaron 4 periódicos nacionales y 9 regionales. / Redacción

De cada tres cuidadores de dependientes, dos son jubilados o asalariados

CCOO critica que no genere empleo el Sistema de Atención al Dependiente

Agencias
MADRID

Dos de cada tres personas que perciben una ayuda económica por cuidar a un familiar dependiente son jubilados o trabajadores, un dato "poco razonable" a tenor de las cifras del paro y cuestionable en cuanto a la calidad del cuidado recibido, según apunta Comisiones Obreras.

La secretaria confederal de Política Social de Comisiones Obreras, Pura García, criticó ayer que una persona en activo pueda estar cobrando estas ayudas cuando hay desempleados que pueden hacer su trabajo, así como el hecho de que jubilados cuiden a otros mayores. El Sistema Nacional de Atención a la Dependencia debe orientarse, a su juicio, a la prestación de servicios (centros de día, residen-

cias, etc.), tanto por una cuestión de calidad como de generación de empleo y de importantes retornos económicos.

El sindicato estima que del 50% de las prestaciones y servicios reconocidos a 400.000 dependientes —del restante 50% no hay datos estadísticos—, un 23% son ayudas económicas directas a cuidadores. Pura García y Enrique Martín, de la Secretaría Confederal de Política Social de Comisiones, reclaman que los 400 millones adicionales para financiar el Sistema de Dependencia en 2009 tengan un destino relacionado con la generación de empleo. Los presupuestos de 2009 financiarán el Sistema de Dependencia con 1.158 millones de euros, más una cuantía similar aportada por las comunidades y los 400 millones "extra" anunciados por el Gobierno.