

# No es la hamburguesa, niños, es el deporte

Aumentar la educación física es más eficaz para combatir la obesidad infantil que cambiar los hábitos alimenticios - Cinco horas de ejercicio a la semana servirían para frenar la pandemia

CARLOS ARRIBAS 12/02/2008

Los niños engordan no porque se hinchen a comida basura, una dieta hiperproteica, hipergrasienta e hipercalórica que hacen descender al hinchado estómago con bebidas azucaradas carbonatadas (o no sólo), sino porque no se mueven, porque con la poca educación física del colegio, la única actividad para muchos, no pueden combatir la sobredosis calórica.

La solución, pues, no es la dieta. Numerosos estudios han advertido de la poca eficacia que tienen las modificaciones nutricionales en la disminución de la obesidad a medio plazo, e incluso son cuestionadas en periodos de crecimiento crítico.

"La escasa actividad física y deportiva escolar genera, más que la mala alimentación, sobrepeso, obesidad infantil y riesgo de síndrome metabólico", dice Gerardo Villa, médico del deporte y profesor en la Universidad de León, que acaba de ser distinguido con el Premio Nacional de Investigación en medicina del deporte por un trabajo sobre el asunto. "Investigué con chavales de 11 a 13 años", dice Villa. "Los dividí entre sedentarios (los que no hacían más ejercicio semanalmente que las dos horas obligatorias de educación física), activos (cinco horas semanales) y deportistas (los que practicaban deporte federado y competían: más de siete horas semanales de actividad física). Los tres grupos comieron la misma comida del comedor escolar, que les aportaba diariamente entre 2.000 y 2.100 calorías, hipercalórica, porque supera las 1.800 calorías recomendadas. A las cuatro semanas, los que realizaron cinco horas de ejercicio físico, a la misma intensidad moderada, con un gasto energético de unas 200 calorías por sesión, mejoraron sus indicadores de presión arterial, peso, índice de masa corporal y, significativamente, redujeron la resistencia a la insulina".

Luis Arranz, profesor de gimnasia en un instituto de Salamanca, recuerda que cuando él era chaval, hace no tanto, en clase había un gordito y un gafotas, que muchas veces era el mismo. "Y, en cambio, ahora, entre mis alumnos de 14 años, hay más y más obesos", dice Arranz, que imparte educación física a alumnos de ESO en el Martínez Uribarri.

No es nada nuevo lo que cuenta Arranz. La obesidad infantil es una pandemia en el mundo desarrollado. Los colegios han desarrollado un papel clave en la provisión de ejercicio físico a jóvenes y niños, y no sólo por las clases obligatorias. Hasta hace poco, los niños iban andando o en bicicleta al colegio, y los recreos eran pura expresión de energía y juegos activos. Pero los niños van ahora en coche o en autobús -no hay tiempo para ir andando y sí miedo de dejarlos solos, o en bicicleta-, y en los recreos juegan, sentados, con la *gameboy*.

En Estados Unidos sólo un tercio de los desplazamientos a escuelas situadas a un kilómetro y medio (o menos) se hacen a pie o en bici, y ese porcentaje desciende al 3% cuando el colegio dista tres kilómetros o más. Los niños son más activos que los adultos, pero su grado de actividad física declina según se acercan a la adolescencia.

Según datos del Ministerio de Sanidad, un 13,9% de la población de entre 2 y 24 años sufre obesidad (su índice de masa corporal, medida que toma en cuenta peso y altura, es igual o superior al 95% del percentil que le corresponde), y un 26,3%, sobrepeso (85% del percentil).

En un informe de Pál Schmitt, eurodiputado popular y ex campeón olímpico húngaro, para el Parlamento Europeo, se señala que el número de niños que sufren obesidad o sobrepeso en Europa aumenta cada año

en más de 400.000, que se suman a los tres millones de niños obesos que hay en la actualidad. Uno de cada cuatro menores padece sobrepeso en Europa. Su causa principal no es tanto una dieta rica en calorías como la falta de actividad física: los niños no comen más, se mueven menos. "Mientras la obesidad aumenta, disminuye el número de horas dedicadas a la educación física en los colegios", concluye Schmitt, quien, en sintonía con Villa, propugna más horas de educación física obligatoria.

El problema no es estético. La preocupación no es sólo la corona de grasa que adorna los abdómenes de cada vez más niños y niñas. "La obesidad es una pandemia que se asocia a *diabetes mellitus* tipo 2 y a síndrome metabólico o de resistencia a la insulina, el cual recientemente ha comenzado a describirse en niños obesos", explica Villa. "Este síndrome se define como un conjunto de alteraciones asociadas a un elevado riesgo de padecer enfermedad cardiovascular y diabetes. En España, su prevalencia en niños y adolescentes obesos es del 18%".

Todo lo malo empezó, quizás, hace 12.000 años.

Hace 45.000 años, el primer *homo sapiens* anatómicamente moderno era cazador-recolector. Fuerte, fino, fibroso, se alimentaban de la carne que cazaba el hombre y de los vegetales que recogían las mujeres. No consumía más de lo que su cuerpo le pedía: proteínas, vitaminas, poca grasa, mucho ejercicio físico. Vivía en un hermoso equilibrio fisiológico que dependía obligatoriamente del movimiento. Hace 12.000 años, sin embargo, la humanidad, por necesidad, por la sequía, por el agotamiento de la caza, por el crecimiento de la población, se embarcó en un experimento llamado agricultura, y ni el ser humano ni el planeta se han recuperado aún. La agricultura trajo consigo una explosión demográfica, déficit de proteínas y vitaminas, exceso de calorías, nuevas enfermedades y deforestación.

La altura media de la población descendió varios centímetros, perdieron músculo, ganaron grasa. Su cuerpo se resintió del duro trabajo agrícola. Los dientes se les pudrían por la deficiente alimentación. Los animales domesticados les contagiaron enfermedades desconocidas.

La discordancia entre la rutina de inactividad de la sociedad sedentaria y el movimiento de nuestros ancestros cazadores-recolectores está detrás de una gran variedad de enfermedades degenerativas crónicas que afectan al hombre contemporáneo. El *homo sapiens* cazador-recolector, donde quedó fijada la fisiología del ser humano, tenía un gasto energético diario de 2.889 kilocalorías (1.605 para el metabolismo en reposo, 1.285 para actividad física). Pesaba unos 57 kilos, por lo que su gasto energético en actividad física llegaba a ser de 25 kilocalorías por kilo y por día. Un oficinista del siglo XXI gasta 2.000, de las cuales sólo 306 son producto de la actividad física diaria, unas míseras 4,4 kilocalorías por kilo y por día. Para igualar el gasto de los cazadores recolectores, y calculándole un peso medio de 70 kilos, el hombre actual debería correr diariamente 12,1 kilómetros durante una hora, lo que equivale a un gasto de 888 kilocalorías.

Aunque los estilos de vida han cambiado casi inconcebiblemente desde la revolución agrícola y la más reciente revolución industrial, nuestras capacidades, limitaciones y necesidades físicas siguen siendo las mismas que las determinadas por la selección natural en nuestros ancestros de la edad de piedra. Cuanto más nos alejemos de ellas, más enfermedad y disfunción nos esperan.

En un estudio longitudinal de José Antonio Calbet en Gran Canaria, se muestra cómo los niños que practicaron deporte extraescolar durante tres horas a la semana los tres años del estudio incrementaron su masa corporal en menor medida que los que no. Todos los sujetos que participaron en el estudio comieron libremente durante los tres años que duró. Ambos grupos tenían edades, pesos, alturas e índice de masa corporal similares. También eran similares las circunferencias corporales, excepto las caderas y la cintura, mayores en los que no practicaron deporte extraescolar. Incluso en los físicamente activos, la grasa iliaca y abdominal tendía a disminuir, mientras crecía en los otros.

"Fui a una clase de gimnasia de mi hija y tocaba aprender voleibol. En toda la hora no se movió de su sitio. Las clases de educación física escolar son insuficientes en duración, frecuencia e intensidad para impedir la tendencia al sobrepeso, obesidad y resistencia a la insulina", recalca Villa. "Multiplicar por 2-3 veces tanto su frecuencia como intensidad es un factor *per se* efectivo para combatir la obesidad infantil y evitar el síndrome metabólico y sus riesgos cardiovasculares".

El diagnóstico lo comparte José María Odriozola, presidente de la Federación Española de Atletismo, preocupado por la escasez de vocaciones entre jóvenes que sufre su disciplina. "La mayoría de los jóvenes no sabe ni que existe este deporte, quizás porque su profesor ha dejado de dar atletismo o porque le gusta sólo dar clases teóricas, lo que es también muy frecuente", dice Odriozola. "Les sienta y les explica el reglamento del baloncesto en vez de coger un balón y tirar a canasta. Y se ha perdido el gusto por sudar. A mí de pequeño y a mis amigos nos gustaba estar todo el día corriendo, practicando todos los deportes. Acabábamos derrengados, pero era una satisfacción". "Es verdad, damos mucha teoría y poca práctica", reconoce Arranz, que pinta un panorama desolador. "Son clases poco intensas porque los chavales se quejan enseguida y los padres protestan si les exigimos. Aparte de que en mi instituto no tenemos instalaciones deportivas apenas y no hay ni espacio donde correr. La clase en teoría son 50 minutos, pero los chicos se encargan de recortarla remoloneando para llegar... Hago la clase todo lo divertida que puedo, pero la programación obliga a enseñar los fundamentos de varios deportes. "Están acostumbrados", añade Arranz, "a que nadie les exija un esfuerzo, y cuando lo hacen lo confunden con agotamiento. En cuanto les cuesta hacer algo dicen que están agotados, aunque sólo estén a 140 pulsaciones, que es el 70% de su capacidad. Y luego, al día siguiente, vienen con una nota de sus padres para que les exima de la clase porque tienen agujetas. Una hora de actividad a 120-140 pulsaciones son unas 200 calorías. Si lo hiciéramos con la intensidad lógica serían 60 más, con lo que con dos a la semana lograríamos los objetivos".

"Incrementar las horas de educación física hasta cinco a la semana es la mejor estrategia para prevenir o tratar la obesidad infantil", repite Villa. "Un enfoque sanitario médico-deportivo (control del gasto energético propio de cada actividad física deportiva) podría resultar esencial para controlar y acotar la epidemia. En este sentido se debería integrar al médico del deporte en equipos multidisciplinares de trabajo, en los que además hubiera control nutricional".

Más clases, mejores, sí, pero cómo. "El número de horas lectivas de gimnasia es complejo", dice Jaime Lissavetzky, secretario de Estado para el Deporte, dependiente del Ministerio de Educación. "España tiene mucho horario escolar. Inglés, informática, lengua... Y el concepto de *maría* de la educación física sigue estando ahí".