

# Enquisa Aladino: Resultados 2023

Tiempo estimado de lectura: 10 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más preocupantes en España y en el mundo. Según el Estudio ALADINO 2023, elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), el 36,1 % de los niños y niñas entre 6 y 9 años en España presenta exceso de peso, aunque se ha registrado una leve mejoría en comparación con el 2019. Sin embargo, estas cifras siguen siendo alarmantes, especialmente en familias con menores ingresos, donde la prevalencia del sobrepeso y la obesidad es significativamente mayor.

## Factores que influyen en la obesidad infantil

La obesidad en la infancia es el resultado de una combinación de factores genéticos, ambientales y conductuales. Entre los principales determinantes destacan:

**1. Hábitos alimentarios inadecuados:** El estudio ALADINO señala que un 26,8 % de los niños consume snacks dulces más de tres veces por semana y un 9 % toma batidos con alta carga calórica con la misma frecuencia. Además, solo el 45,3 % de los escolares consume fruta fresca a diario, y un 23,8 % incluye verduras en su alimentación diariamente.

**2. Sedentarismo y tiempo de pantalla:** El uso excesivo de pantallas se ha convertido en un problema creciente. El 44,4 % de los niños pasa más de tres horas diarias frente a dispositivos electrónicos durante los fines de semana, lo que reduce su actividad física y contribuye al aumento de peso.

**3. Falta de actividad física:** A pesar de que el 87,9 % de los niños realiza alguna actividad extraescolar deportiva, muchos no cumplen con la recomendación de la OMS de practicar al menos una hora diaria de ejercicio moderado o intenso.

4. **Entorno socioeconómico:** La obesidad infantil está estrechamente relacionada con el nivel de ingresos de la familia. En los hogares con ingresos inferiores a 18.000 euros anuales, la prevalencia de exceso de peso es del 46,7 %, frente al 29,2 % en familias con ingresos superiores a 30.000 euros. Esto se debe a factores como el acceso limitado a alimentos saludables, la falta de espacios seguros para el juego y el ejercicio, y menores oportunidades para participar en actividades deportivas.

## Consecuencias de la obesidad infantil

La obesidad en la infancia no solo afecta la salud física, sino que también tiene repercusiones emocionales y sociales. Entre los principales riesgos se encuentran:

- **Problemas de salud a corto y largo plazo:** La obesidad infantil está asociada con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares e hipertensión en la edad adulta. Además, puede causar problemas ortopédicos y dificultades respiratorias, como la apnea del sueño.

- **Impacto en la salud mental:** Los niños con obesidad pueden sufrir baja autoestima, ansiedad y depresión debido al estigma social y al acoso escolar.

- **Reducción del rendimiento escolar:** La obesidad infantil también puede afectar la concentración y el rendimiento académico, en parte debido a hábitos alimentarios poco saludables y la falta de actividad física.

## Soluciones y estrategias para combatir la obesidad infantil

La lucha contra la obesidad infantil requiere un enfoque integral que involucre a las familias, el sistema educativo, las administraciones públicas y la sociedad en general. Algunas estrategias clave incluyen:

- **Promoción de una alimentación saludable:**

- Fomentar el consumo de frutas, verduras y alimentos frescos en los hogares y en los comedores escolares.
- Reducir la publicidad de alimentos ultraprocesados dirigida a la infancia.
- Implementar programas educativos sobre nutrición en los colegios.

- **Fomento de la actividad física:**

- Incrementar las horas de educación física en las escuelas.
- Promover el uso del transporte activo, como caminar o ir en bicicleta al colegio.
- Crear espacios seguros para que los niños puedan jugar y hacer deporte en sus comunidades.

- **Reducción del tiempo de pantalla:**

- Establecer límites de tiempo de exposición a pantallas.
- Incentivar actividades recreativas que no impliquen el uso de dispositivos electrónicos.

- **Políticas públicas y apoyo a familias vulnerables:**

- Garantizar el acceso a una alimentación saludable a precios asequibles.

- Implementar programas de ayuda para familias con menores recursos que faciliten la práctica deportiva y el acceso a espacios recreativos.

## Conclusión

El Estudio ALADINO 2023 muestra avances en la lucha contra la obesidad infantil, pero aún queda mucho por hacer. La clave está en la prevención, fomentando hábitos saludables desde la infancia y garantizando que todos los niños, independientemente de su origen socioeconómico, tengan acceso a una alimentación equilibrada y oportunidades para mantenerse activos. Solo con un esfuerzo conjunto podremos reducir la prevalencia de la obesidad infantil y mejorar la salud de las futuras generaciones.

