

Enquisa Aladino: Resultados 2023

Tempo estimado de lectura: 10 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



A obesidade infantil é un dos problemas de saúde pública máis preocupantes en España e no mundo. Segundo o Estudo ALADINO 2023, elaborado pola Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición (AESAN), o 36,1 % dos nenos e nenas entre 6 e 9 anos en España presenta exceso de peso, aínda que se rexistrou unha leve mellora en comparación co 2019. Porén, estas cifras seguen sendo alarmantes, especialmente nas familias con menores ingresos, onde a prevalencia do sobrepeso e da obesidade é significativamente maior

Factores que inflúen na obesidade infantil

A obesidade na infancia é o resultado dunha combinación de factores xenéticos, ambientais e condutuais. Entre os principais determinantes destacan:

- Hábitos alimentarios inadecuados:** O estudo ALADINO sinala que un 26,8 % dos nenos consome snacks doces máis de tres veces por semana e un 9 % toma batidos cunha alta carga calórica coa mesma frecuencia. Ademais, só o 45,3 % dos escolares consome froita fresca a diario, e un 23,8 % inclúe verduras na súa alimentación diariamente.
- Sedentarismo e tempo de pantalla:** O uso excesivo de pantallas converteuse nun problema crecente. O 44,4 % dos nenos pasa máis de tres horas diarias diante dun dispositivo electrónico durante as fins de semana, reducindo así a súa actividade física e contribuíndo ao aumento de peso.
- Falta de actividade física:** A pesar de que o 87,9 % dos nenos realiza algunha actividade extraescolar deportiva, moitos non cumpren coa recomendación da OMS de practicar polo menos unha hora diaria de exercicio moderado ou intenso.
- Entorno socioeconómico:** A obesidade infantil está estreitamente relacionada co nivel de ingresos da familia. Nos fogares con ingresos inferiores a 18.000 euros anuais, a prevalencia do exceso de peso acada o 46,7 %, fronte ao 29,2 % en familias con ingresos superiores a 30.000 euros. Isto débese a factores como o acceso limitado a alimentos saudables, a falta de espazos seguros para xogar e facer exercicio, e menores oportunidades para participar en actividades deportivas.

Consecuencias da obesidade infantil

A obesidade na infancia non só afecta a saúde física, senón que tamén ten repercusións emocionais e sociais. Entre os principais riscos atópanse:

- **Problemas de saúde a curto e longo prazo:** A obesidade infantil está asociada cun maior risco de desenvolver diabetes tipo 2, enfermidades cardiovasculares e hipertensión na idade adulta. Ademais, pode causar problemas ortopédicos e dificultades respiratorias, como a apnea do sono.

- **Impacto na saúde mental:** Os nenos con obesidade poden sufrir baixa autoestima, ansiedade e depresión debido ao estigma social e ao acoso escolar.

- **Redución do rendemento escolar:** A obesidade infantil tamén pode afectar a concentración e o rendemento académico, en parte debido a hábitos alimentarios pouco saudables e á falta de actividade física.

Solucións e estratexias para combater a obesidade infantil

A loita contra a obesidade infantil require un enfoque integral que involucre ás familias, ao sistema educativo, ás administracións públicas e á sociedade en xeral. Algunhas estratexias clave inclúen:

- **Promoción dunha alimentación saudable:**

- Fomentar o consumo de froitas, verduras e alimentos frescos nos fogares e nos comedores escolares.
- Reducir a publicidade de alimentos ultraprocesados dirixida á infancia.
- Implementar programas educativos sobre nutrición nos colexios

- **Fomento da actividade física:**

- Aumentar as horas de educación física nas escolas.
- Promover o uso do transporte activo, como camiñar ou ir en bicicleta ao colexio.
- Crear espazos seguros para que os nenos poidan xogar e facer deporte nas súas comunidades.

- **Redución do tempo de pantalla:**

- Establecer límites de tempo de exposición ás pantallas.
- Incentivar actividades recreativas que non impliquen o uso de dispositivos electrónicos.

- **Políticas públicas e apoio ás familias vulnerables:**

- Garantir o acceso a unha alimentación saudable a prezos accesibles.
- Implementar programas de axuda para familias con menores recursos que faciliten a práctica deportiva e o acceso a espazos recreativos.

Conclusión

O Estudo ALADINO 2023 mostra avances na loita contra a obesidade infantil, pero aínda queda moito por facer. A clave está na prevención, fomentando hábitos saudables desde a infancia e garantindo que todos os nenos, independentemente da súa orixe socioeconómica, teñan acceso a unha alimentación equilibrada e oportunidades para manterse activos. Só cun esforzo conxunto poderemos reducir a prevalencia da obesidade infantil e mellorar a saúde das futuras xeracións.

