



La epidemia se dispara

El exceso de peso en la infancia se ha duplicado en los últimos 15 años en nuestro país, y se calcula que el 30% de los niños obesos serán adultos obesos.

Mientras 4,000 niños mueren diariamente por no tener que comer, otros padecen obesidad por comer demasiado.

¿A que llamamos obesidad infantil?

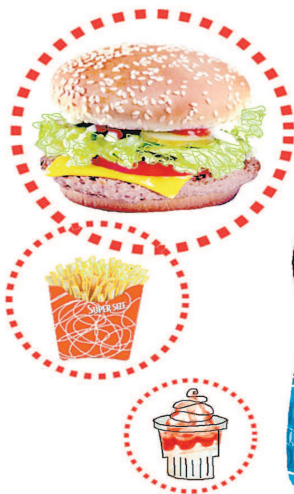
Es la enfermedad nutricional más frecuente en niños y adolescentes de los países desarrollados. La obesidad infantil se refiere a la excesiva cantidad de grasa corporal y exceso de peso que lleva a un peso corporal mayor en relación con la talla. La mayoría de los casos corresponden a la llamada obesidad simple que es el resultado de una dieta hipercalórica y escasa actividad física. Hacia el final del primer año de vida se produce una pérdida de grasa fisiológica, de tal forma que un niño 5-6 años se ve más delgado. La mayor parte de los niños de 6 años que empiezan a ganar peso a esta edad tienen más posibilidades de padecer una obesidad.

Causas de la obesidad infantil

Existen múltiples factores implicados: ambientales, genéticos, neuroendocrinos, metabólicos y de estilo de vida. Se dice que más del 95% de los casos de obesidad infantil se deben a que los niños consumen más cantidad de alimentos de los que su organismo necesita. El exceso de alimentos ricos en grasas saturadas, carnes, fiambres, azúcares refinados. Que los niños no desayunen, siendo esta una de las comidas más importantes del día (posiblemente por tomar exceso de proteínas animales por la noche). Poca actividad física y un aumento del

número de horas frente al televisor, ordenador o el videojuego. Los niños disponen de dinero para gastar en golosinas, bollería o bebidas azucaradas que solo aportan calorías vacías. Según el trabajo publicado en *The Lancet* investigadores del Children's

Hospital de Boston, afirman que los niños que consumen algún refresco de este tipo cada día incrementan su riesgo de obesidad en 60%. Añaden que el 65% de las chicas adolescentes y el 74% de los chicos consumen estas bebidas a diario.



alma 04



ALMA LARROCA

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

Tratamientos individualizados

El tratamiento con Medicina Biológica y Homeopatía de la obesidad simple tanto en niños como adultos, será siempre individualizado y se tendrá en cuenta la constitución de la persona. Ya que si es una persona es más bien

carbónica nos indicará que su ritmo es lento, tanto para metabolizar los alimentos como para eliminar las toxinas, nos habla de una tendencia a retener líquidos, suda poco, padece estreñimiento, no le gusta hacer ejercicio, prefiere el

sofá y le encantan los lácteos y los dulces. En este tipo de constitución las respuestas a los cambios dietéticos también pueden ser lentas, por ello es tan importante tratar la constitución en estos pacientes como parte de la terapia.

Consecuencias de la obesidad infantil

La obesidad en los niños es un factor de riesgo para desarrollar complicaciones cardiovasculares, ortopédicas, respiratorias, digestivas, dermatológicas, neurológicas, endocrinas y psicosociales. La distorsión de la imagen física para el niño obeso, la baja autoestima, aislamiento social, discriminación e incluso trastornos de la conducta alimentaria que derivan en anorexia y bulimia nerviosas. La persistencia de la obesidad infantil hasta la edad adulta aumenta el riesgo de padecer diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular, hipertensión entre otras. Sin olvidar las depresiones o la baja autoestima al llegar a la pubertad o la adolescencia.

Más vale prevenir que curar

Es clave en el tratamiento, la disminución de la ingesta calórica en relación con el gasto energético. Enseñar buenos hábitos de alimentación desde pequeños consumiendo pocas grasas saturadas (embutidos, bollería industrial...), consumiendo más cereales, pescado, frutas y verduras, pero sobretodo que sea una dieta muy variada. Corregir errores dietéticos que favorecen el aumento de peso, como no utilizar a golosinas o comida basura como un premio por buena conducta o permitir el consumo diario de chucherías y bebidas azucaradas. Estimular a los niños a practicar algún deporte, a usar la bicicleta, jugar en el parque, lo que sea, será siempre mejor que pasarse tantas horas delante del televisor o el ordenador.

CURIOSIDADES

La aspirina natural

Existe una alternativa natural a la clásica aspirina y es la almendra, aunque sus efectos son un poco más lentos. Un grupo de investigadores norteamericanos descubrieron que las almendras contienen una cierta cantidad de salicilatos. También son ricas en vitamina E, un poderoso antioxidante y con 50 g diarios de almendras crudas se cubren las necesidades diarias de esta vitamina además de aportar una dosis de hierro similar a la de las espinacas. Las almendras tienen un 52% de grasas, 2/3 corresponden a ácido oleico, y ácido linoleico (omega-6), ácido graso esencial para el organismo que éste no sintetiza y que le es necesario obtener de la dieta

La medicina de las moléculas

Es un concepto creado en 1969 por Linus Pauling, premio Nobel de Química en 1954. La define como «preservar la salud y tratar enfermedades administrando la cantidad óptima de moléculas que son necesarias para el organismo». La Medicina Nutricional u ortomolecular es una forma distinta de concebir la Medicina. Es el arte y la ciencia de curarse mediante una terapia que se centra en la nutrición. Para una salud óptima es necesario descubrir las necesidades nutricionales de cada persona. La nutrición ortomolecular es efectiva en el tratamiento de todo tipo de desequilibrios, en especial los problemas intestinales

La sal de la Bretaña

Se dice de ella que es la mejor sal del mundo. Se recoge a mano en las salinas bretonas de Guerande y luego se seca al sol. Su principal característica es la tonalidad gris, que se debe a las partículas de arcilla, y el aroma y sabor del alga dunaliella salina.

VERDURAS A LA PLANCHA con SHIITAKE y TOFU

INGREDIENTES

- Calabacín en rodajas
- Berenjena en rodajas
- Medios tomates
- Champiñones fileteados
- Setas
- Shiitake (un tipo de seta)
- Cebolletas
- Espárragos trigueros
- Aceite de oliva virgen extra
- Salsa de soja
- Ajos fileteados
- Perejil picado
- Tofu a la Italiana

PREPARACIÓN

- Se cortan las rodajas de berenjena y de calabacín. Se dejan con sal unos minutos y enjuagar con agua fría
- Poner todas las verduras en la plancha
- Se filetean los ajos y se pasan en el aceite de oliva
- Se trocea el tofu en cuadritos y se pasa por el aceite, los ajos y un chorrito de salsa de soja
- Se pone la verdura en una fuente y se añade el tofu y los ajos con el aceite.
- Se espolvorea el perejil picado.

PROPIEDADES

El otoño es el la estación de las setas. Son ricas en vitaminas B1, B2, B5, B6, niacina, ácido fólico y agua que llega a suponer el 80 ó 90% de su peso. Y tienen además, hierro, fósforo, cobre, zinc y potasio que mantiene flexibles las paredes de las arterias. Destaca la seta Shiitake y se dice que es anticancerígena.