

Alimentar (bien) a nuestros hijos



22-11-2009 - - Texto y fotos: Lucía de la Fuente

Los trastornos alimentarios en la infancia son cada día son más frecuentes en nuestra sociedad. La obesidad en los niños es cada vez un problema más preocupante, como lo fue en décadas anteriores la anorexia o la bulimia. Una de las principales causas es la escasa formación de los padres ante la cantidad de 'comida basura' con la que los niños se enfrentan en la

actualidad. El Hospital General Universitario Gregorio Marañón acogió una jornada este sábado, como actividad programada dentro de la IX Semana de la Ciencia, en la que se informó sobre los hábitos de alimentación saludables en cada etapa de la niñez.

El caso del menor gitano con obesidad mórbida que fue requerido por la Xunta de Galicia, ha reabierto el debate sobre los hábitos alimentarios de los pequeños. Y es que, según un estudio realizado por la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHN), uno de cada cinco niños españoles padece sobrepeso y el 15 por ciento tiene obesidad. La pediatra Nuria Gil afirmó, durante la charla impartida en el edificio de Maternidad del Gregorio Marañón, que estaba demostrado que "los niños que hacen lo que quieren, tienen una mayor tendencia a la obesidad".

Así, un grupo de doctores dio pautas de alimentación que deben seguirse para cuidar la salud de nuestros hijos. "Es muy importante dejarse aconsejar por el pediatra y prestar más atención a los períodos críticos en la vida del niño", aseguró Gil. Entre estos períodos destaca el de la lactancia materna y el de la adolescencia, porque en esta última el crecimiento es mucho más rápido. "Es muy peligrosos cuando los adolescentes deciden, por ejemplo, hacerse vegetarianos en estas edades", aseguró la pediatra.



Debido a esta situación el Gobierno está ultimando la nueva Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición, con la que pretende reforzar la lucha contra la obesidad y que limitará el contenido de las grasas en los productos alimenticios, así como se encargará de vigilar los menús en los centros escolares, de modo que sean sanos y equilibrados.

Celiaquía y diabetes

Pero el curso no estuvo sólo centrado en torno al tema de la obesidad. Los pediatras también abordaron también la alimentación en los niños con enfermedades crónicas como pueden ser la diabetes, al asma, la fibrosis quística, la malnutrición o la celiacía.



En el caso de los niños con diabetes, la doctora Gil recomendó una dieta "normocalórica pero evitando las alteraciones de la glucemia". Así, los niños diabéticos tienen desaconsejadas las 'chucherías' en general, así como los pasteles, la leche condensada, o los plátanos muy maduros.

En el caso de los niños celíacos, es decir, que padecen una enfermedad intestinal caracterizada por la intolerancia al gluten, Gil explicó que "la dieta sin gluten es el único tratamiento de la enfermedad pero, por lo

demás, el niño celíaco debe alimentarse igual que los demás". "Tenemos que ayudar a nuestros hijos a que vean esta dieta con una actitud normal", añadió.

Este curso alimetario ha sido otra de las propuestas que la Fundación madri+d para el Conocimiento ha propuesto a los madrileños durante la celebración de la IX Semana de la Ciencia, que termina este domingo. Para ver el programa completo de actividades, consulte la web www.madrimasd.org/semanaciencia