



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aep



https://enfamilia.aeped.es/sites/en

ped.es/th



file:///var/www/enfam

Día Europeo contra la Obesidad Infantil 2023

El próximo sábado 20 de mayo se celebra el Día Europeo contra la Obesidad Infantil y con tal motivo, el Comité de Nutrición y Lactancia Materna y el Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría (AEP) han emitido [una nota de prensa](#) advirtiendo de que la grasa corporal en las edades tempranas de la vida se asocia a patologías con grandes repercusiones para la salud a corto, medio y largo plazo y recordando el compromiso que se tiene desde la Pediatría con este gran problema.

La obesidad infantil constituye una verdadera epidemia en las últimas décadas. Los datos mundiales son alarmantes. Más de 100 millones de niños y adolescentes en el mundo padecen obesidad. En España, un tercio de la población infantil tiene un peso por encima de lo normal para su talla y edad. Esto puede suponer la aparición de enfermedades crónicas de muy difícil manejo a lo largo de los años, que se ven cada vez más tempranamente en personas más jóvenes y que conllevan una disminución de la calidad de vida de las nuevas generaciones, como son la diabetes o la hipertensión.

El sobrepeso y la obesidad, en conjunto, se originan por diversas causas que varían según el caso. Algunas de ellas no son modificables, como la genética, pero muchas otras sí lo son: dar prioridad a los alimentos frescos y saludables, desplazando a los ultraprocesados y ricos en grasas y azúcares, aumentar el tiempo de actividad física diaria o cumplir las horas necesarias de sueño en la infancia, son algunas de las estrategias para reducir el impacto de dichas enfermedades. El uso de la tecnología en los niños ha desplazado al tiempo de ocio dedicado al ejercicio y se necesita encontrar el equilibrio entre la salud física y la digital. Solo el 36% de los niños y adolescentes cumple a diario la recomendación de la OMS de no superar las dos horas al día ante las pantallas y la cifra se reduce al 16% el fin de semana.

Del mismo modo, la publicidad que rodea a las familias contribuye a que se elijan productos alimenticios no saludables y esto debe ser regulado desde las instituciones para fomentar el consumo consciente y responsable.

Tanto es así, que estamos inmersos en el Plan Estratégico Nacional para la reducción de la obesidad infantil, cuya misión nos concierne a todos. La estrategia fundamental para luchar contra este problema de salud infantil es la información. Debemos unirnos para que el entorno en el que se desarrolla la infancia promueva los hábitos de vida saludables y que el ejercicio físico o la alimentación saludable formen parte del día a día de las familias.

Desde el equipo de EnFamilia hacemos un llamamiento también a las familias como parte imprescindible de esta cadena.

Artículo publicado el 19-5-2023, revisado por última vez el 19-5-2023

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/dia-europeo-contra-obesidad-infantil-2023>