****

**Programa 5210 contra la obesidad infantil**

El número **5210** esconde un significado de gran calado para la prevención de la [obesidad infantil](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_y_adolescencia/2013/05/15/216701.php) y para mejorar la salud de los pequeños a lo largo de toda su infancia. El "programa 5210" resume cuatro vías de actuación para impedir que las cifras de sobrepeso en niños y adolescentes sigan creciendo al muy preocupante ritmo actual. A continuación se detalla cómo funciona este programa, cuya clave está en **priorizar el consumo de frutas y hortalizas sobre el de otros alimentos superfluos, limitar el sedentarismo, promocionar la actividad física y evitar las bebidas azucaradas.**

**5210: la importancia de prevenir la obesidad**

Numerosos análisis refuerzan la conocida idea de que "más vale prevenir que curar", ya que observan que es poco probable que los niños con sobrepeso lo superen al crecer. Es lo que acaba de corroborar en enero de 2014 un [estudio publicado en *The New England Journal of Medicine*](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24476431) y coordinado por la doctora Solveig Cunningham: **los menores que tenían sobrepeso a los cinco años podrían enfrentarse a un riesgo cuatro veces mayor de padecer obesidad a los 14 años.** Es por ello que cualquier iniciativa efectiva y sin efectos adversos que prevenga el sobrepeso debe ser bienvenida, sea en la [escuela](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_y_adolescencia/2013/09/12/217825.php), en el [hogar](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_y_adolescencia/2013/05/09/216638.php) o mediante el control de la [publicidad](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2013/04/16/216444.php). Es el objetivo del "programa 5210", que surge por una iniciativa denominada [*Let's go*](http://www.letsgo.org/about-us/), para frenar el peligroso avance, en Estados Unidos, de la obesidad infantil.

En España, más del 30% de los niños y adolescentes pesa más de lo que debería

En nuestro país, esta dolencia no es menos preocupante: [el **30%** de los españoles de entre 3 y 12 años pesa más de lo que debería](http://www.diariomedico.com/2013/05/13/area-profesional/entorno/ninos-en-espana-sobrepeso), una cifra que [se eleva a **cuatro de cada diez** en el grupo de edad comprendido entre los 8 y los 17 años](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23375996). El último análisis al respecto, [publicado en la revista *PLoS One*](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24475305) (enero de 2014), analizó la obesidad infantil en una muestra representativa de 1.521 niños y adolescentes españoles, y concluyó que estaba presente en el 21,3% de los niños y en 14,3% de los adolescentes. Vale la pena, por tanto, prestar atención al "programa 5210", refrendado por entidades de prestigio, como la [Academia Americana de Pediatría](http://www.hsph.harvard.edu/prc/files/2012/09/Ped-Obesity-flip-chart_Maine_FINAL.pdf) (AAP).

**5 raciones de frutas y hortalizas al día**

S****e sabe que consumir a diario cinco raciones de frutas y hortalizas puede [reducir el riesgo de muchas enfermedades](http://www.grep-aedn.es/documentos/FyH.pdf) (cáncer, dolencias cardiovasculares, diabetes tipo 2, estreñimiento, diverticulitis, etc.) y eso incluye a la obesidad. De hecho, la [Organización Mundial de la Salud (OMS) considera](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789240686458_eng.pdf) que la baja ingesta de frutas y hortalizas es responsable de 1,7 millones de muertes/año. La cifra idónea (en adultos) es de unos **600 gramos diarios** entre frutas y hortalizas. En niños, las recomendaciones y las raciones son **diferentes**, debido a que sus requerimientos calóricos son menores:

* **Niños de hasta 4 años:** ofrecer el mayor número de veces posible frutas y hortalizas. No existe, por tanto, objetivo específico para este grupo de edad.
* **Niños de 5 a 15 años:** cantidad mínima de 500 g al día de frutas y hortalizas (neto).
* **Niños de más de 15 años y adultos:** cantidad mínima de 600 g diarios de frutas y hortalizas (neto).

La [organización 5 al día](http://www.5aldia.org/v_5aldia/informacion/informacionver.asp?cod=503&te=248&idage=1513&vap=0) detalla **qué es aproximadamente una ración de frutas y hortalizas**. Es importante no obligar al menor a comer, ni siquiera frutas y hortalizas. Ello generará aversiones e incluso una mayor preferencia hacia los alimentos insanos, tal y como justifica otro informe del GREP-AEDN, denominado '[Si tú comes frutas y hortalizas, ellos también lo harán](http://www.grep-aedn.es/documentos/SiTuComesEllosTambien.pdf)', que ofrece claves para que los pequeños ingieran más frutas y hortalizas.

****

**Menos de 2 horas de pantallas al día**

Ver la televisión u otras pantallas (ordenadores, tablets, etc.) ocupa varias horas diarias de un gran número de niños. Se [asocia con la inactividad física](http://www.pamf.org/ynp/5210/), pero también con mayores dificultades para leer, con el aumento de la ingesta de energía (lo que contribuye todavía más al riesgo de obesidad) y, no menos importante, con la exposición a anuncios de comida insana. Tal y como detalló el artículo '[Publicidad de alimentos y obesidad infantil](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2013/04/16/216444.php)' de EROSKI CONSUMER, según algunos expertos, se podría evitar la obesidad de hasta uno de cada tres niños, si se prohibiera la publicidad de alimentos desequilibrados en televisión. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los menores de 2 años no vean nada de televisión.

Un mensaje muy repetido por las autoridades sanitarias es que tanto la televisión como el ordenador deben estar fuera de las habitaciones de los niños. Pero no menos importante es el ejemplo de los padres: en abril de 2013 [un estudio aparecido en *BMJ Open*](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23619088?dopt=Abstract) señaló que los hijos de padres que ven mucha televisión suelen repetir esa conducta.

**Más de 1 hora de actividad física diaria**

La actividad física diaria es esencial para la salud. Resulta fundamental para prevenir el sobrepeso y también numerosas enfermedades crónicas, tales como las enfermedades del corazón, la diabetes, el cáncer de colon y la osteoporosis. Aunque muchos de los menores en edad escolar son muy activos, la actividad física disminuye de forma drástica durante la adolescencia. Los padres deben recordar, de nuevo, que más importante que sermonear al hijo acerca de la importancia del ejercicio es que ellos mismos prediquen con el ejemplo: se [sabe](http://www.pamf.org/ynp/5210/) que los niños que se crían en familias con estilos de vida activos tienen más probabilidades de ser activos en su edad adulta que los que crecen en familias con estilos de vida sedentarios.

La OMS publicó en 2010 un informe titulado '[Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)', en el que detalló que los niños de 5 a 17 años deben dedicar un mínimo de 60 minutos diarios a juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, sea en el contexto de la familia, en la escuela o en actividades comunitarias. La OMS aconseja que un mínimo de tres veces por semana se incorporen actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

**Un 0 a las bebidas azucaradas**

Las autoridades sanitarias no se andan con eufemismos a la hora de abordar las bebidas azucaradas (mal llamadas "[refrescos](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2013/06/28/217141.php)"): proponen evitarlas. La palabra "evitar" es una recomendación muy [rotunda](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20800119), lo que permite hacerse una idea de la magnitud del problema. El Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, por ejemplo, es claro con su consejo "[evite las bebidas azucaradas](http://www.dietandcancerreport.org/expert_report/recommendations/recommendation_food_drink.php)". Aunque parece sensacionalista, su relación con la [obesidad](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23966427) es indiscutible. También existe una clara asociación de estas bebidas con las [dolencias cardiovasculares o incluso un mayor riesgo de cáncer](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20702604). Según el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR), estas bebidas se relacionan con [180.000 defunciones por enfermedades crónicas](http://blog.aicr.org/2013/03/21/six-thousand-cancer-deaths-linked-to-sugary-soda/) en adultos cada año, 6.000 de las cuales son por cáncer.

Desde España, la doctora [Dora Romaguera](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Romaguera%20D%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23607983) realizó [en *Diario Médico*](http://endocrinologia.diariomedico.com/2013/04/24/area-cientifica/especialidades/endocrinologia/consumir-340-ml-bebidas-azucaradas-al-dia-incrementa-riesgo-sufrir-diabetes-tipo-2), en abril de 2013, unas afirmaciones no menos impactantes: "Teniendo en cuenta el aumento en el consumo de bebidas azucaradas en Europa, se deben enviar a la población mensajes claros sobre el efecto contra la salud de estos refrescos". Más reciente es una revisión sistemática cuya primera firmante es la doctora [Maira Bes Rastrollo](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Bes-Rastrollo%20M%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=24391479) (investigadora y profesora del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Navarra), y titulada '[Conflictos de intereses financieros y de sesgo de información respecto a la asociación entre las bebidas azucaradas y el aumento de peso](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24391479)'. Su impecable trabajo, publicado en diciembre de 2013 en *PLoS Medicine*, desvela que muchos de los estudios que no observan una relación clara entre consumir bebidas azucaradas y sufrir obesidad están financiados por la industria que comercializa dichas bebidas. El principal hallazgo de su investigación ha sido que los estudios "patrocinados" tienen cinco veces más posibilidades de no observar asociaciones entre el consumo de bebidas azucaradas y un mayor riesgo de obesidad que los no patrocinados.

­­­­­­­­­­­­­­­-----------------------------------