

## **Extremadura en Extrema Obesidad**

2008-10-29 16:06:25



**José Enrique Campillo quiere «poner las pilas» al ‘mono obeso’ (siguiendo el título de un libro suyo) que se atiborra de calorías y no se mueve del sillón orejero de su casa. Basta escuchar algunos datos que maneja Campillo sobre la obesidad en Extremadura para que uno tenga la imperiosa necesidad de coger las zapatillas y ponerse a caminar. El próximo martes, dentro del ciclo de conferencias ‘Vía Cultura’ de HOY, dialogará en Olivenza sobre la obesidad.**

**-Algunos ya hablan de «epidemia», en el momento que se refieren a la obesidad.**

**-Es lógico. La situación, tanto en general como en Extremadura, es bastante preocupante. El estudio Idea, elaborado con pacientes de todo el mundo y en el que participaron 19.000 españoles reflejó que Extremadura era la comunidad con más obesidad central, superando a cualquier otra comunidad con creces. La obesidad central (la de la barriga) es la madre de todas las enfermedades de la opulencia. La hipertensión, el colesterol, etc. Lo primero que se produce es el acumulamiento de grasa en la barriga y después se dan unas alteraciones que desencadena el resto de patologías que llevan a las complicaciones cardiovasculares. Y de ahí muchos a la muerte. No olvidemos que los complicaciones cardiovasculares son la principal causa de muerte en nuestra comunidad y en España.**

**-¿Los hombres acusan más este tipo obesidad?**

**-No. Casualmente en España hay más obesidad central en las mujeres que en los hombres. El complicación es que las mujeres normalmente además tienen acumulación de grasa en las caderas, luego pues en la barriga se nota menos.**

**-Tampoco se trata de un mal de adultos.**

**-Los datos de obesidad infantil además asustan. El departamento de fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Extremadura elaboró el año pasado un estudio sobre obesidad infantil en Extremadura en el que se constató que un 10% de los niños entre 3 y 14 años son obesos y un 20% más tienen sobrepeso. Es decir un 30% de los niños extremeño tiene no tiene un peso adecuado. Esto nos lleva realidades tremendas como la de la diabetes del tipo dos. Hace 20 años era**

**rarísimo ve una diabetes de este tipo en personas por debajo de los 40 años. Ahora pero en cualquier hospital se diagnostica una cada semana en niños. Esto significa que dentro de poco tendremos un verdadero complicación. Incluso ya hemos diagnosticado el colesterol alto y la tensión arterial descontrolada en niños. Esto es terrorífico.**

**-¿Qué falla en nuestro modo de vida que nos lleva a esta situación?**

**-Básicamente se debe a que comemos mal y a que nos hemos convertido en seres sedentarios. Y eso nos pasa tanto a los mayores como a los niños. La población infantil además sufre las consecuencias de este sedentarismo. Existe un dato muy claro avalado por muchos estudios. En general los niños obesos no comen más que los que tienen un peso normal. La diferencia está en la cantidad de movimiento que realiza el niño. No te puedes creer la cantidad de bollitos y grasas que quema una niña que salta a la comba. El complicación es que eso hoy no se hace. Nosotros usamos un método que se llama el 'del tiempo de pantalla'. Este método no es más que sumar la cantidad de horas que comentan los padres que pasan sus hijos en el ordenador, viendo la tele o con el video juego. En realidad lo que obtenemos es el sedentarismo y de esta manera sabemos si el niño se mueve más o menos. En este caso obtenemos que el número de horas que pasa un niño obeso delante de una pantalla es muy superior al de un niño con peso normal y pero ambos ingieren una cantidad de kilocalorías muy parecido. Por lo tanto, tanto en niños como en mayores la solución pasa por moverse y ajustar la alimentación a lo que realmente necesita el organismo.**

**-Y eso no lo hacemos.**

**- No. De hecho, una regla universal establece que no existe ningún animal capaz de conseguir alimentos sin moverse. Todos los animales gastan energía muscular para conseguir comida. Pero dentro de esta regla universal se da una excepción: el ser humano que habita e los países desarrollados.**

**-¿Qué podemos realizar para modificar la situación?**

**-El sedentarismo además tiene una influencia cultural. Hoy en día no se mueve nadie. Hay que ponerse las pilas de verdad. Andar, caminar, realizar deporte, etc. Pero No hay voluntad. Solo basta con verter un vistazo por los paseos de los pueblos y ciudades de la región. Siempre verás a gente paseando, pero se trata de un porcentaje muy bajo de la población. La gente se pasa las tardes comiendo y viendo la tele. ta de ponerse las pilas.**