



Crítica de Libros

OBESIDAD INFANTIL. UNA PANDEMIA INVISIBLE. LLAMADO URGENTE A LA ACCIÓN

Autor: Fernando Vio del Río
Barcelona. Permanyer. 2023. 57 páginas

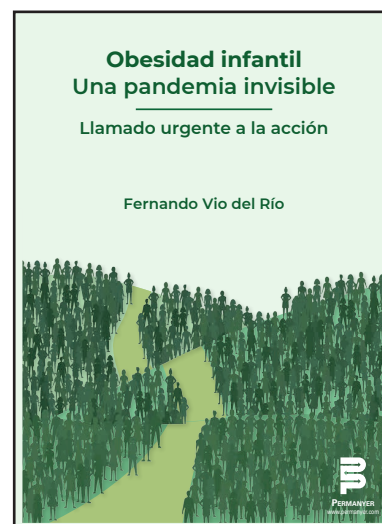
Fernando Vio, profesor titular del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, razona a través de 25 preguntas sobre por qué la obesidad infantil y juvenil se ha convertido en una verdadera pandemia y cuáles son las principales razones que han llevado a que, a pesar de los esfuerzos de gobiernos y organizaciones internacionales, los éxitos para controlarla hayan sido tan limitados. El profesor Vio lo justifica en que quizá los esfuerzos se hayan centrado solo en una parte del problema, y que solamente con medidas estructurales (actuar con impuestos a los alimentos, sobre la publicidad o el etiquetado nutricional) no es posible abordar eficazmente un problema multifactorial que debe ser enfocado de una forma integral. Hay que hablar de alimentación, así como de actividad física y del efecto de las pantallas y los equipos electrónicos, pero sin olvidar el impacto de las redes sociales y el papel de los padres en la adquisición de hábitos saludables.

En esas 25 preguntas comienza haciendo una llamada de atención ("¿Por qué es imprescindible prevenir la obesidad infantil?"), para analizar cómo ha sido el aumento de la obesidad en los últimos años (desde 1975 se ha triplicado la obesidad en el mundo, pero se ha quintuplicado en los niños) y las razones que justifican su aparición, deteniéndose en cada uno de los factores a los que antes hacíamos referencia (dieta, sedentarismo, uso de pantallas, efecto de la publicidad y las redes sociales), para valorar luego las consecuencias de la obesidad en el niño tanto sobre su propia imagen y autoestima como sobre las complicaciones médicas asociadas al exceso de peso. Como no podía ser

de otra manera, hace especial referencia a la situación de su propio país, Chile, pero las ideas, los conceptos, son aplicables a cualquier otro país o contexto.

Conociendo la trayectoria del profesor Vio, no podía faltar una visión positiva enfocada a qué podemos hacer y cómo podemos prevenir la obesidad infantil en cada etapa de la infancia y la adolescencia, con especial atención al entorno familiar y urbano. Termina esta parte describiendo algunas experiencias como el Amsterdam Healthy Weight Approach o el programa Shuku Iko, en Japón, con resultados ya contrastados.

El epílogo del libro suena como las campanadas que avisan "es tiempo ya de actuar", no podemos esperar más: "No hacerlo repercutirá en las futuras generaciones, más enfermas y con menor expectativa de vida que las actuales". Es tiempo de coger el timón y de bregar.



José Manuel Moreno Villares
Director de Nutrición Hospitalaria.
Clínica Universidad de Navarra. Madrid