

## Recomendaciones para el Plan de Obesidad del Gobierno

### **Los pediatras de Atención Primaria piden a familias y Administración medidas para evitar el ocio sedentario y mejorar los hábitos alimentarios en las vacaciones escolares**

- **Uno de cada cuatro niños/as y uno de cada tres adolescentes en España presenta exceso de peso, algo que afecta más a los hogares con menos recursos, especialmente después de la pandemia**
- **Las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) forman parte de las aportaciones que ha realizado al Plan para la Reducción de la Obesidad Infantil (2022-2030) presentado por el Gobierno**
- **Cocinar en familia y limitar el uso de pantallas son consejos para las familias; promover la bajada de precios de fruta y verdura, y programas para evitar que niños/as y adolescentes pasen tiempo solos en casa frente a las pantallas, peticiones para la Administración**

**Madrid, 28 de junio de 2022.-** Las vacaciones escolares, que han comenzado ya en toda España, pueden ser un buen momento para adquirir hábitos saludables, tanto de alimentación como de ejercicio físico, y prevenir de este modo el exceso de peso de niños, niñas y adolescentes. En nuestro país, el exceso de peso afecta a cuatro de cada diez niños y niñas y a un tercio de los adolescentes, de acuerdo con el [Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil \(2022-2030\)](#), presentado recientemente por el presidente del Gobierno, lo que hace especialmente necesarias medidas de fomento de la alimentación y el ocio adecuados. La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), que ha participado de forma activa en la elaboración de este plan, junto con otras sociedades científicas, recomienda, de cara al verano, redoblar los esfuerzos, tanto por parte de las familias como de las administraciones central, autonómicas y locales para alcanzar el objetivo marcado en este proyecto: reducir el sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en España en un 25% durante la próxima década sin dejar a nadie atrás.

“Desde hace años, en las consultas de Pediatría de Atención Primaria estamos preocupados por la evolución del exceso de peso en los menores. De ser algo casi anecdótico, la obesidad infantil ha pasado a ser un problema que vemos cada día”, asegura la Dra. Concepción Sánchez Pina, presidenta de AEPap.

“La clave para atajar este fenómeno es trabajar con las familias, formarlas y conseguir que inculquen a sus hijos unos hábitos correctos. Por eso el verano, un momento en el que muchas

familias pasan más tiempo juntos, es una ventana de oportunidad”, señala la Dra. Teresa Cenarro, vicepresidenta de AEPap y coordinadora de su grupo de Gastroenterología y Nutrición. Sin embargo, tal y como refleja el Plan del Gobierno, la obesidad y el sobrepeso afectan más a niños y niñas en hogares con menos ingresos y en situación de vulnerabilidad y, “existen cada vez más indicios de que la pandemia ha podido empeorar las cifras” de exceso de peso infantil, indica el propio documento del Gobierno.

Ante esta situación, la Dra. Sánchez Pina explica que “los pediatras de atención primaria hemos querido hacer una serie de recomendaciones para implementar en los hogares y durante las vacaciones escolares, pero acompañadas de peticiones o sugerencias a las administraciones, para que todos estemos alineados en el objetivo común de mejorar la salud infantil y adolescente”. Estas son algunas de las propuestas de AEPap para estas vacaciones, que forman parte de sus aportaciones para el Plan Estratégico:

#### **Para las familias:**

- Intentar comer y cocinar en familia. Se ha demostrado que cuando los niños y niñas hacen las comidas diarias de forma habitual con sus padres mejoran los hábitos saludables. Para las familias a las que les resulta más difícil durante el curso, el verano puede ser un buen momento para intentarlo. También cocinar con los niños y niñas, utilizando productos saludables, es recomendable. En este sentido, “AEPap cuenta con el proyecto [Cocinando en Familia](#), con recetas y menús semanales adaptados a distintos perfiles nutricionales, como ayuda para los padres y madres”, comenta la Dra. Cenarro.
- Promover el consumo de frutas y verduras. Aprovechar los productos de la temporada de verano para introducir nuevos alimentos a los niños/as más pequeños y “volver a intentarlo” con los de mayor edad y con los adolescentes.
- Limitar el uso de pantallas y el consumo de videojuegos. El uso abusivo de pantallas (televisor, tablets, ordenadores, videoconsolas, teléfonos móviles...) no sólo fomenta el sedentarismo y, con él, los posibles problemas de peso, sino que también puede provocar falta de sueño y de concentración. AEPap recuerda que es necesario controlar este tipo de ocio, también con una perspectiva de seguridad, como apunta en su [Decálogo de Uso de las Tecnologías](#). En concreto, la Dra. Sánchez Pina aconseja a las familias “establecer límites claros en las horas semanales que se permite a los niños, niñas y adolescentes jugar a videojuegos”.
- Promover el ejercicio físico y el ocio activo. Ya sea en familia o en actividades como campamentos urbanos o colonias al aire libre, el deporte adaptado a cada edad es una medida preventiva para el exceso de peso y los problemas que conlleva.

### Para las administraciones:

- AEPap ha propuesto para el Plan Estratégico del Gobierno la “promoción activa de bajada de precios del mercado para ciertos productos alimenticios básicos del grupo de las frutas y verduras”.
- Programas subvencionados a nivel local para familias con trabajos vespertinos o que trabajen durante las vacaciones de sus hijos en polideportivos o instalaciones similares, para evitar que los niños/as/adolescentes se queden solos en casa viendo la tele y comiendo. “Nos preocupa que la obesidad y el sobrepeso, que son problemas de salud pública, afecten más a las familias con menos recursos para ofrecer a sus hijos”, comenta la Dra. Cenarro.
- Asegurar la detección precoz y el consejo integral fomentando la pediatría de Atención Primaria. “Los centros de Atención Primaria se están quedando sin pediatras y la situación se agrava en verano, por las vacaciones que no siempre se cubren. No podremos implementar medidas preventivas en la población si no tenemos una red de profesionales que vigilen y orienten a las familias”, explica la presidenta de AEPap.

### Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 5.300 pediatras de AP en el estado español. En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de Gastro-Nutrición). Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

### Para más información:

**BERBÉS**– Gabinete de prensa de AEPap

Rosa Serrano / Mar de las Heras

686 16 97 27 / 678544149

[rosaserrano@berbes.com](mailto:rosaserrano@berbes.com) / [mardelasherhas@berbes.com](mailto:mardelasherhas@berbes.com)