

FUENTE: Tomado de El Mundo. SALUD

Estudio de la Organización Mundial de la Salud

MARÍA VALERIO

Madrid

15/03/2016 09:12

Las adolescentes se ven gordas

- **Pese a su visión, sólo un 20% cumple con criterios de sobrepeso**
- **Un 25% de niñas de 15 años se ha puesto a dieta, según la OMS**
- **Sólo un 16% de chicos y chicas hace el ejercicio físico recomendado**

Casi la mitad de las adolescentes de 15 años (el 43%) cree que está demasiado gorda, pese a que sólo un 20% de ellas cumple los criterios de sobrepeso u obesidad. Ésta es sólo una pequeña pincelada del amplio **estudio sobre la salud de los/las escolares de 11 a 15 años** que cada cuatro años publica la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Este trabajo sobre la salud de los niños y las niñas en edad escolar (*Health Behaviour in School-aged Children*, según su título original en inglés) **se actualiza cada cuatro años (desde hace tres décadas)** con los datos recogidos en 42 países europeos (también España) y de Norteamérica por más de 340 investigadores y coordinado desde Noruega por la Universidad de Bergen. Los resultados que ahora se acaban de conocer proceden de las encuestas realizadas a miles de chavales/as entre 2013 y 2014.

Su alimentación, sus relaciones con los/las compañeros/as, con la familia, la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco, desigualdades entre chicos y chicas... En sus más de 200 páginas, el informe retrata a una generación de adolescentes y preadolescentes occidentales que fuma y bebe un poco menos que en el pasado, **se muestra en general satisfecha con su salud (80%)**, aunque sigue haciendo menos ejercicio de lo recomendado (sólo un 16% cumple con las recomendaciones), y sufre aún importantes brechas socioeconómicas, geográficas y de género.

Entre los 11 y los 15 años, las estadísticas muestran también que el galimatías hormonal de la adolescencia no entiende de fronteras. En general, el estudio refleja **un aumento del estrés por la escuela (más entre las chicas que entre los chicos)**, un descenso de la confianza para hablar con los padres y madres, una peor percepción sobre la salud y la imagen corporal y un 'descuido' en la dieta.

Así, sólo el 52% de las chicas de 15 años desayuna a diario (una de cada cuatro está a dieta) y sólo el 29% de sus compañeros varones come fruta a diario. Son ellos también (uno de cada cuatro) los que más a menudo beben refrescos azucarados (aunque esta cifra ha descendido desde la última encuesta, de 2009/2010).

Menos de la mitad come en familia

La frecuencia con la que los niños y las niñas comen o cenan con su familia también se va reduciendo a medida que van creciendo de los 11 a los 15 años (menos de la mitad de adolescentes de 15 años realiza al menos una comida diaria con sus padres y madres).

Las chicas, por ejemplo, comen fruta y verdura más a menudo (el 37% lo hace a diario frente al 29% de sus compañeros), se cepillan más los dientes; aunque a cambio suelen puntuar peor su estado de salud y su peso (**el porcentaje de las que se ve gorda se multiplica del 26% a los 11 años al 43% a los 15**). Los chicos en cambio, practican más ejercicio, pero también beben alcohol más a menudo y se pelean con mayor frecuencia, lo que repercute en mayor incidencia de heridas (el 50% de ellos ha tenido que ser atendido de al menos una lesión).

En la escuela son las chicas las más satisfechas, aunque a los 13 y 15 años ellas se muestran también más presionadas y estresadas que los varones. Quizás esa presión explique que, por ejemplo, a los 15 años, el 50% de las niñas tenga quejas relacionadas con la salud más de una vez a la semana (frente a sólo el 27% de los chicos). En dos tercios de los países analizados, los y las adolescentes de ambos géneros procedentes de clases sociales más bajas son los/las que más problemas de salud padecen.

La buena noticia del informe procede del apartado dedicado al tabaquismo, que revela que **la proporción de adolescentes que fuma su primer cigarro antes de los 13 años ha caído del 24% al 17% en los últimos cuatro años**. Esa reducción es más significativa en las chicas (entre las que ha pasado del 22% al 13%) que en los chicos (del 26% al 22%). Aunque en otros aspectos de la encuesta sí se aprecia influencia de factores socioeconómicos, en el caso del tabaco la edad de inicio y el consumo de cigarrillos es independiente del origen social.

La doctora Zsuzsanna Jakab, directora de la Oficina Regional de la OMS en Europa, recuerda que muchos estilos de vida se adquieren en la segunda década de la vida (entre los 11 y los 20 años), por lo que la adolescencia se considera un periodo crítico en el que los/las chavales/as ya empiezan a reflejar muchas de las desigualdades (de género, o geográficas) que perduran en la vida adulta.

En el hogar, el estudio indica que **los niños y las niñas de 11 años sienten mucho apoyo por parte de su familia**, aunque esta percepción desciende con la edad. De hecho, hasta un 20% de los chicos y chicas de 15 años confiesa que no le resulta fácil hablar con su madre sobre sus preocupaciones. La comunicación con los padres aún arroja porcentajes inferiores a las madres, aunque en mejoría con respecto a encuestas previas.

¿Y en España?

Los niños y las niñas españoles/as de 11 años ocupan el puesto número 7 en tasa de sobrepeso de los 42 países analizados aunque apenas el 20% de ellos/ellas considera que está por encima de su peso. Sin embargo, cuando se analizan los mismos datos a los 13 y a los 15 años, las estadísticas bailan y hasta el 46% de las chicas de 15 años se ve por encima de su peso (pese a que sólo el 15% lo está). Mientras los niños de 11 años están entre los que menos televisión ven al día, sus 'hermanos' de 15 años se sitúan ya en la media del estudio y el 60% de ellos ve al menos dos horas diarias de 'caja tonta'. Los niños y niñas españoles/as (de 11, 13 y 15 años) son los que más veces han acudido al médico en el último año para ser atendidos/as por alguna herida o accidente con porcentajes que superan el 60% (cuando la media de los 42 países analizados es del 42-45%). También en el terreno de los deberes, los niños y las niñas españoles/as figuran entre los que más presionados/as se sienten por la carga que suponen los deberes escolares (a los 13 y 15 años, España ocupa el cuarto puesto de todos los países)