

Estimado socio:

En el boletín electrónico de este mes, desde la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) nos gustaría ahondar en la actividad investigadora del **grupo GENUD (Growth, Exercise, Nutrition and Development)**, recientemente adscrito al CIBEROBN, que lidera, desde Zaragoza, el **Prof. Luis A. Moreno Aznar**. Su principal objetivo es coordinar las líneas de investigación con el fin de mejorar el conocimiento de las causas de la obesidad infantil y el diseño de estrategias para su prevención y control.

Principales hallazgos en obesidad infantil

La intensa labor investigadora del Prof. Moreno en el campo de la obesidad infantil ha contribuido a reafirmar su liderazgo en la investigación europea de la última década en esta área y también a que sus investigaciones hayan permitido la identificación de **dos genes relacionados con la aparición de la obesidad en niños**.

Asimismo su grupo de investigación ha logrado explicar **cómo el peso al nacer tiene efecto en la programación de la obesidad** y, además, que la **lactancia materna modula el efecto de la genética en el exceso de adiposidad en adolescentes**.



Otra de sus contribuciones más importantes ha sido determinar que **el nivel de actividad física óptimo para evitar el acúmulo de grasa en adolescentes es de 60 minutos al día**. Estudios, todos ellos, que han sido claves para entender las causas de una enfermedad multifactorial como es la obesidad en la infancia.

Factores de riesgo

El Prof. Moreno ha sido galardonado con el Premio Fundación Lilly de Investigación Biomédica 2016 en la categoría de Investigación Biomédica Clínica por su contribución al conocimiento de las causas de la obesidad infantil y al diseño de estrategias para su prevención y control.

Para intentar explicar qué causa la obesidad hay que tener en cuenta, tal y como recuerda el Prof. Moreno, que **cerca del 60% está condicionada por la genética** y que aún no se conocen bien cuáles son esos factores. Los que se conocen permiten explicar tan sólo cerca de un 4%. *“Lo que sí se sabe, partiendo de esta base, es que existe un desequilibrio entre el gasto y el consumo de calorías. A ello se suma además que la población es cada vez más sedentaria y que en la televisión existen canales con programación infantil 24 horas”,* explica.



Para este investigador del CIBEROBN **la televisión es el medio más pasivo de todos** porque mientras los niños juegan a videojuegos, a pesar de estar sentados, su cerebro está interactuando. Por tanto, según este experto, los niños que ven más la televisión tienen un patrón dietético peor que los que no la ven o la ven menos horas.

De hecho el Dr. Moreno sostiene que, hasta los 5 años, existe una relación directa entre obesidad y el consumo de calorías y que a partir de esa edad comienzan a intervenir otros factores. Según su opinión profesional **la actividad física** o la falta de ella puede ejercer una mayor influencia en el exceso de peso que la que puede tener la alimentación en la infancia.

De ahí que considere fundamental que los **programas de prevención** de obesidad infantil tengan en cuenta no sólo una alimentación sana sino también la práctica de ejercicio, y añade una tercera, evitar el estrés, ya que éste también provoca exceso de peso en los más pequeños.

Como especialista en obesidad infantil insiste en la importancia de realizar **actividades en familia**, como practicar deporte o comer juntos ya que la presencia de los padres y/o hermanos ayuda a evitar el estrés en el niño. También recuerda que es fundamental vigilar su **ciclo de sueño**. Dormir poco condicionará el ritmo y la vitalidad que tendrá el pequeño a lo largo del día y por tanto la actividad física que realizará. *“Se debería fomentar la prevención de la obesidad infantil lo antes posible, incluso antes del embarazo y aprovechar la receptividad de las familias durante este periodo para inculcarles la importancia que los hábitos de vida saludables tendrán en su futuro bebé”*, afirma el Prof. Moreno.



Investigadores del grupo, de izquierda a derecha:

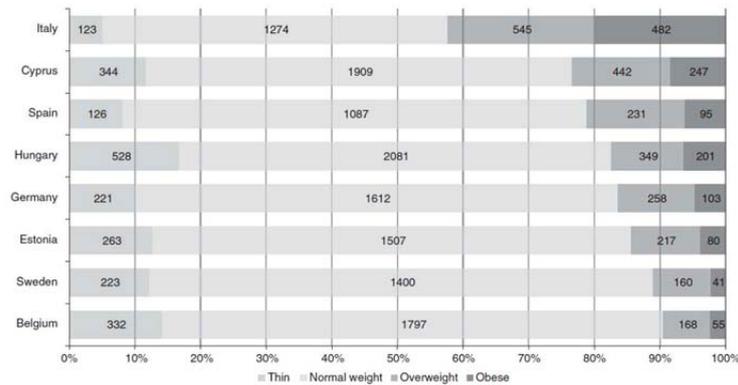
Ángel Matute, Alejandro González de Agüero, Iris Iglesia, Alba M^a Santaliestra-Pasías, Germán Vicente-Rodríguez, Luis A. Moreno Aznar, José Antonio Casajús, Cristina Julián-Almárcegui, Alejandro Gómez-Brutón, Borja Muñiz, Jorge Marín, Esther M^a González-Gil, Pilar Meléndez Ruiz, María Isabel Mesana y Pilar De Miguel-Etayo.

Prevalencia en España

A día de hoy, **el 25% de los niños y adolescentes españoles tienen obesidad o sobrepeso**, mientras que la media en Europa se sitúa en torno al 18-20%. Se sabe que desde los años 80 se ha agravado considerablemente los problemas nutricionales vinculados al exceso de peso, tanto en la población adulta como en la infantil sin embargo no existen datos científicos rigurosos que expliquen el porqué de esta incidencia en nuestro país.



Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes Europeos



(Ahrens W et al. Int J Obes 2014; 38: S99-S107)



“Resulta paradójico que España sea uno de los países con mayor prevalencia de obesidad infantil ya que es un país mediterráneo en el que supuestamente se consume la **dieta mediterránea** tradicional, considerada una de las más saludables del mundo”, comenta el Prof. Moreno. “Es por ello que hemos estudiado la adherencia de los más pequeños a este tipo de comida, comprobando que los niños suecos son los que más siguen la dieta mediterránea frente a los españoles y chipriotas que son los que menos la consumen”, indica.

A raíz de estos resultados se concluye, por tanto, que la alimentación de la población infantil en España es **pobre en cereales, frutas y verduras**, predominando el consumo de alimentos ricos en proteínas, como las carnes, y productos con elevada densidad energética y un escaso valor nutricional, como los precocinados y la comida rápida.

Sin embargo, es importante recordar que la obesidad infantil es un problema que no atañe únicamente a las familias. “Es un **problema social**. La sociedad está cambiando al trabajar ambos padres fuera de casa y tener un menor salario lo que influye en que falte tiempo para cocinar y que se adquieran alimentos hechos y de peor calidad”, declara el Prof. Moreno.

El grupo que coordina el Prof. Moreno ha participado en varios proyectos de investigación financiados por la Comisión Europea, que han tenido como objetivo la prevención de la obesidad infantil.

- En el **estudio IDEFICS**, en el que se reclutaron más de 16.000 niños de 2 a 9 años de edad, de 8 países europeos, se ha observado que la intervención no modificó el IMC en los niños que no tenían sobrepeso u obesidad al inicio del estudio; sin embargo, aquellos que si lo presentaban mostraban una evolución favorable.
- El **estudio de intervención ToyBox** es un ensayo clínico por conglomerados, en el que se ha estudiado a niños europeos preescolares para la disminución de factores de riesgo como la inactividad y el fomento de comportamientos saludables como la alimentación y almuerzo saludable y la actividad física desde edades tempranas con el objetivo de frenar el desarrollo de la obesidad infantil.



SEEDO

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

Líneas de investigación futuras

Tanto la obesidad como los comportamientos relacionados con el balance energético, presentan agregación familiar. De ahí que el **proyecto europeo IFamily** busque determinar tanto las interrelaciones entre los distintos miembros de la familia como la presencia de dichos comportamientos para ampliar el poco conocimiento que se tiene en la actualidad de los mismos.

Actualmente su trabajo está enfocado en la prevención de enfermedades relacionadas con la obesidad en la edad infantil. El **proyecto Feel4Diabetes**, financiado por la Unión Europea (Horizonte 2020), tiene por objetivo desarrollar, implementar y evaluar un programa de intervención comunitario centrado en crear un ambiente social y físico que promueva cambios en el estilo de vida y en los comportamientos, para prevenir la diabetes tipo 2. Este estudio se realizará desde enero de 2016 hasta junio de 2018, en seis países europeos (Bélgica, Bulgaria, Finlandia, Grecia, Hungría y España) con la participación de alrededor de 9.000 niños de los primeros ciclos de primaria y sus familias.



Otra de las líneas de investigación que han iniciado recientemente está relacionada con la valoración del **efecto saciante de distintos tipos de alimentos** con el fin de poder recomendar un perfil de ingesta más adecuado.

Esperando resultase de su interés, reciba un cordial saludo



Prof. Luis A. Moreno Aznar
GENUD Research Group. Universidad de Zaragoza

Si desea ponerse en contacto con el grupo de investigación puede hacerlo a través del mail: lmoreno@unizar.es

PARA HACERSE SOCIO DE LA SEEDO: Hay que rellenar el formulario al que se accede clicando en Alta Nuevo Socio en el apartado web QUIERO SER SOCIO.