

INTERNET
La Fundación Universitaria renueva su página web

La Fundación Canaria Universitaria de Las Palmas (FULP) ha renovado su página web (www.fulp.ulpgc.es) con el objetivo de modernizar el aspecto visual y mejorar la navegación de los usuarios, así como transmitir una imagen homogénea de la Institución. A través de este trabajo se ha logrado que el acceso de los usuarios a la web sea más homogéneo.



LUIS PEÑA | Médico pediatra

Es uno de los profesionales de la Medicina canaria con sólido prestigio en la especialidad de Pediatría, prestigio acumulado durante su ejercicio profesional en el Hospital Materno de Las Palmas de Gran Canaria, poniendo de manifiesto una profunda vocación y sentido de la solidaridad, que le ha llevado a colaborar en materia sanitaria con ONG en el exterior.

“Canarias registra hoy el índice más alto de obesidad infantil en España”

Amado Moreno
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— **¿Está justificada la preocupación por el alto de índice de obesidad infanto-juvenil en Canarias?**

— Sí. Actualmente el 18 por ciento de los niños en Canarias tienen obesidad y el 33 por ciento sobrepeso. Son las cifras más altas de España y de Europa, según revela un estudio que ha pilotado Luis Serra. Las causas hay que buscarlas en el sedentarismo de ese nivel de la población, las más de tres horas al día que pasan ante el televisor, bajo índice socioeconómico y cultural, consumo alto de grasas, bollería, *snacks* y refrescos. Sin embargo, la población infantil que ha contado con más tiempo en la estancia materna (tomando el pecho de la madre), incluye frutas y verduras con regularidad en su dieta habitual, practica ejercicios físicos cada día, ve reducida la posibilidad de ser obesa.

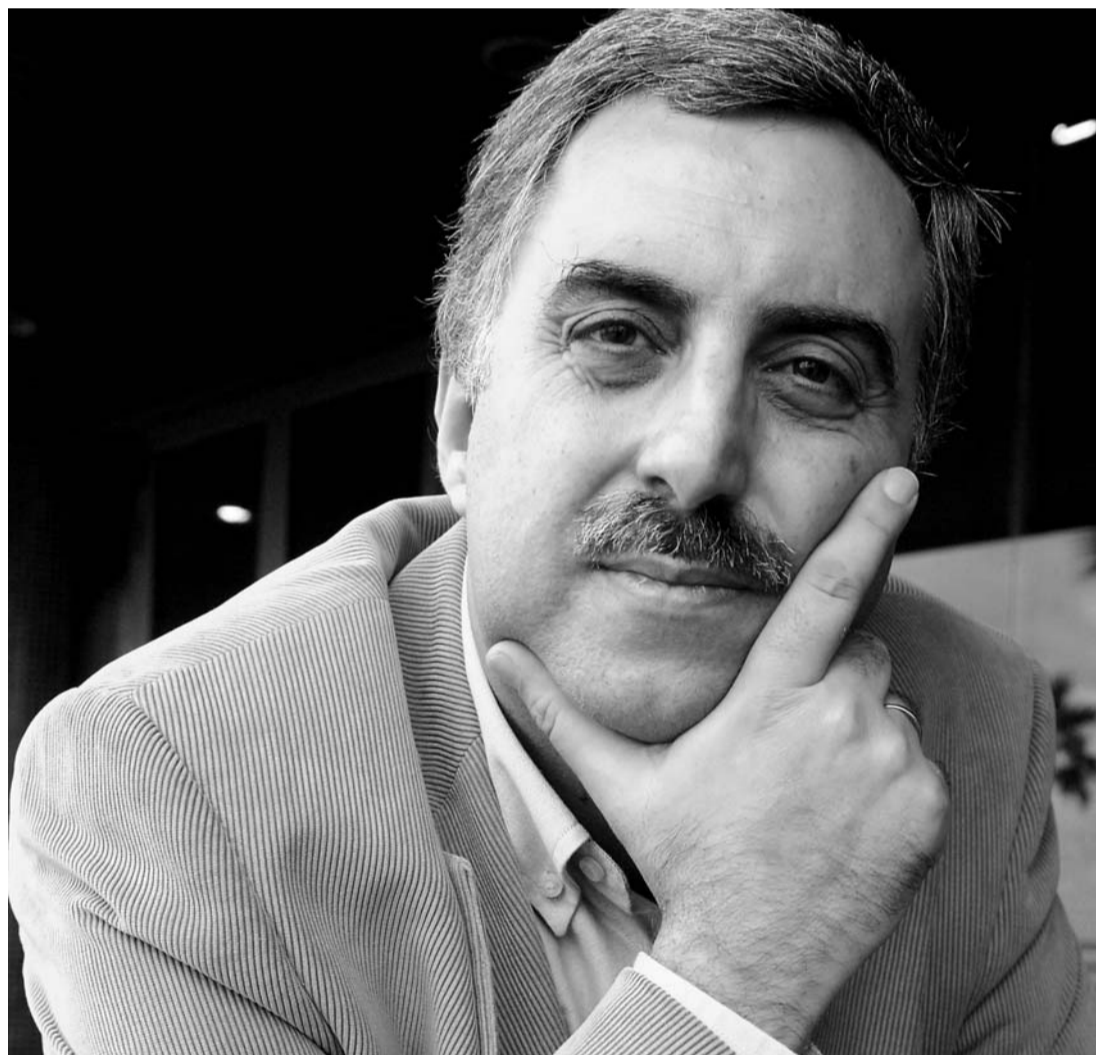
— **Por consiguiente, esto último debe ser la mejor prevención respecto al riesgo de la obesidad infantil...**

— Es fundamental la promoción de la lactancia materna, el desayuno y la dieta equilibrados, con consumo de frutas, verduras y estimulación del ejercicio físico, además de bajar el consumo de grasas.

— **Según estudios, va en aumento la cifra de niños reacios a desayunar siguiendo esas recomendaciones.**

— Está demostrado que un mal desayuno produce primero desequilibrios en el colegio, por menor capacidad cognitiva y física, y, por otra parte, es un factor de riesgo para la obesidad. El desayuno tiene que ser siempre leche o derivados lácteos, cereales, donde podemos incluir el gofio, pan, galletas más una fruta. La triada ha de ser siempre: leche, cereales y fruta, la cual puede ser en forma natural o zumos naturales, sentados a la mesa, si es posible con sus padres y al menos durante diez minutos. Para eso es necesario haberse acostado un poco antes la noche anterior, ver menos la TV y tener todo preparado para la mañana para compartir todos juntos el desayuno. En resumen, hay que cambiar los hábitos e ir a un desayuno más potente.

— **¿Puede afirmarse que el alto grado de obesidad infantil en Canarias es consecuencia también de fallos en el modelo ins-**



Luis Peña, durante la entrevista en la capital grancanaria. | JUAN CARLOS CASTRO



“ Hay que recuperar el ‘cacharro’ de la abuela y la dieta mediterránea: el consumo de verduras, pescado y frutas

“ La celiacía empieza a proliferar en Canarias y diagnosticamos una media de dos casos por semana en el Materno

titucional de la educación?

— No exactamente. La obesidad es la enfermedad nutricional más prevalente en todas las sociedades desarrolladas, por ejemplo en Estados Unidos y en países europeos. Es un verdadero problema de salud pública al que las autoridades sanitarias españolas y can-

narias están prestando una especial atención con programas continuos de divulgación. Lo que ha cambiado es el patrón. El niño es más sedentario, respondiendo a un cambio del modelo de vida. Ahora cuentan con ordenadores, videojuegos, actividades extraescolares estáticas y las raciones ali-

menticias son mayores. Estamos copiando modelos de consumo occidentales que empobrecen, se ha vuelto la espalda a la dieta mediterránea. Hay que recuperar el *cacharro* de la abuela, digo a los padres: los potajes clásicos, más pescado, frutas y cereales.

— **¿Cuáles son las complicaciones más serias que se derivan a corto plazo de esa obesidad?**

— A corto plazo se produce pérdida de autoestima, problemas psicológicos y de movilidad. Y a medio y a largo plazo, muchas. Por ejemplo, problemas cardiovasculares, hipertensión y diabetes tipo dos, entre otros. Hasta hace poco, todos los niños que veíamos eran con diabetes tipo 1, que necesitan insulina. Ahora vemos cada vez más diabetes tipo 2 por la obesidad, dislipemia (trastornos de los lípidos, colesterol, triglicéridos), en la Unidad de Endocrinología Pediátrica aumenta también la presencia de niños con hígado graso no alcohólico, causa más frecuente de hepatopatías crónicas en preadolescentes (enfermedades hepáticas).

— **¿Qué otras patologías importantes están proliferando en el nivel infantil de Canarias?**

— No sólo en Canarias, en todas las poblaciones occidentales y no sólo en niños sino en adultos, empiezan a proliferar los enfermos celíacos. La celiacía es una enfermedad autoinmune con predisposición genética inducida por una intolerancia al gluten y que provoca un daño en la mucosa intestinal. Afecta al 1 por ciento de la población. No es que ahora haya más celíacos que antes, sino que se diagnostica más. En el Materno diagnosticamos de uno a dos nuevos niños por semana con esta complicación. El gluten se halla en el trigo, la cebada, en el centeno y posiblemente en la avena. Es una enfermedad social que excluye el consumo de pan, galletas, bollería, pastas, etc. Hay productos sin gluten (arroz, maíz o harina de trigo del que se ha extraído). Son caros. A modo de ejemplo, un paquete de galletas sin gluten cuesta igual que seis paquetes normales. Es un serio problema y ahora por ley se obliga a que todos los productos que llevan gluten lo indiquen en su exterior para evitar un daño irreversible al enfermo. El apoyo de las asociaciones de celíacos es fundamental. Hay una aquí en Las Palmas que funciona muy bien.

PERFIL

Luis Peña nació hace 51 años en Teror. Cursó la carrera de Medicina en La Laguna, y la especialidad de Pediatría (vía MIR) en Nuestra Señora del Pino. La de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica la hizo en el Hospital Valle Hebrón de Barcelona. Casado con Charo Ferreray, es padre de tres hijos. Ejerce como profesor titular de Pediatría en la Universidad de Las Palmas y está adscrito a la Unidad de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica del Materno. Es el decano de esta especialidad en Canarias. Participa en programas de la ONG Nutrición sin Fronteras que lidera Luis Serra, catedrático de Medicina Preventiva en la ULPGC, y con la AECI (Agencia Española de Cooperación Internacional).