



Daniel de Luis, jefe de Endocrinología del Hospital Clínico de Valladolid, en las instalaciones del complejo hospitalario. J. M. LOSTAU

La obesidad infantil amenaza con convertirse en uno de los problemas de salud de las próximas décadas. Los niños cada vez recurren más a comida basura y a una dieta sedentaria a la que empujan, en muchas ocasiones, las nuevas tecnologías. A esto se une que la televisión *bombardea* los hogares con anuncios de productos muy apetecibles, pero con alto contenido en azúcar, grasas u otros ingredientes que los hacen malos para la salud.

Esta epidemia provoca que los pequeños de la casa tengan mayor riesgo a sufrir diabetes, hipertensión, apnea del sueño, asma, problemas articulares, entre otros. El pediatra suele ser el primer especialista que se da cuenta del problema y el que tiene la *llave* para guiarlo. Además, las nuevas tecnologías también pueden educar en hábitos saludables y fomentar el ejercicio físico. ¿Cómo? La respuesta la tiene Moving Star, un aplicación móvil que ayuda a que los niños aprendan a comer mientras están jugando.

Desarrollada por las doctoras Inés Mulero y Rosario Bachiller, y el jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico de Valladolid, Daniel de Luis, esta herramienta de educación nutricional intenta hacer *jaque mate* a la obesidad infantil. «Es muy sencilla y permite llevar a diario un control de la comida y del ejercicio físico que hace el niño», explica De Luis.

El primer paso es el registro en el que hay que incluir una serie de datos como son nombre, edad, peso y altura (talla). También se pregunta sobre lo que ha hecho durante la jornada y lo que ha comido. Una

> VALLADOLID

Un videojuego que pone a dieta a los niños

Médicos vallisoletanos desarrollan una aplicación para que los pequeños de la casa aprendan a comer mientras juegan. Por E. L.

vez permitido el acceso, el niño se encuentra con dos juegos distintos. Por un lado, un astronauta que coge alimentos sanos y esquiva aquellos que son perjudiciales para la salud. A medida que captura «los buenos de la película», obtiene vidas, cascos más atractivos y puede pasar de utilizar una espada convencional a otra más potente.

El otro se basa en la actividad física. Viaja en un cohete espacial y va esquivando meteoritos y cuando llega a las estrellas aparecen preguntas del tipo: «¿Qué plato tiene más calorías? Una ración de pizza, seis croquetas, una ración de tortilla de patata o cinco empanadillas; ¿Cómo ha consumido mayor energía? Subir escaleras, barrer, hacer la cama o estar sentando en el sofá viendo la televisión; o ¿Cuál es el alimento más saludable? Una hamburguesa o una ensalada. «A medi-

da que las respuestas son correctas consigue más vidas y más puntos y se motiva porque sube de nivel a la vez que aprende que los alimentos que salen en la publicidad de la televisión no son tan saludables como quieren hacernos creer», señala el jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico de Valladolid.

La aplicación se enmarca dentro de una tesis de Inés Mulero, endocrinóloga pediátrica del Hospital Río Hortega de Valladolid, en la que quieren validar el método científico. De momento, se encuentra en la fase de reclutamiento. Unos niños seguirán solo las recomendaciones habituales dietéticas, y otro grupo apoyará estos consejos con esta aplicación gratuita y disponible tanto para iOS como Android. «Aún no hay datos oficiales, pero todos las familias que se la han descargado

están encantadas», cuenta Daniel de Luis. El objetivo final es ver si con este videojuego se consigue que los niños se adhieran más a la dieta.

La principal ventaja, en su opinión, es que se introducen mensajes saludables a la vez que se divierten, con lo cual es «muy positivo» y ayuda a prevenir esta lacra. Les inculca que es importante pesarse todos los días y llevar un diario en el que se anota tanto el ejercicio del día como los alimentos que ha comido. «Todo esto se hace antes de que empiece a jugar», indica.

Aparte de servir al médico para llevar un control, la aplicación móvil posibilita saber cuántas kilocalorías (energía) se consumen. También se resuelven dudas nutricionales y se ganan vidas. Según el estudio Aladino, la prevalencia del sobrepeso entre los niños españoles es del 25% y de la obesidad del 18%. En comparación con los resultados del trabajo anterior, se evidenció una «pequeña mejora». En palabras de Daniel de Luis es un dato «positivo», pero «no hay que bajar la guardia». Y es que

los problemas de exceso de peso afectan al 43% de los niños entre 7 y 8 años. «Un problema terrible, cuya consecuencia más grave es la diabetes. Ahora nos encontramos a jóvenes de 14 años con esta enfermedad provocada por la obesidad», señala.

En este sentido, apunta que hay una diferencia «muy curiosa» en función del sexo: «Los resultados muestran que si bien hay una prevalencia similar en sobrepeso, la obesidad infantil es superior en los niños que en las niñas», subraya.

Las conclusiones de este estudio apuntan que algunos factores de riesgo asociados a esta enfermedad son: ver la televisión más de dos horas diarias, dormir menos de ocho horas, no desayunar, el bajo nivel de ingresos de los padres, pasar muchas horas delante del ordenador y el bajo nivel educativo de las familias.

Van a validar el método mediante un estudio en el que algunos siguen consejos nutricionales y otros, la 'app'

Moving Star es una aplicación que ya ha sido presentada en el Colegio Apostolado del Sagrado Corazón de Jesús de Valladolid. De hecho, el jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico espera que se pueda dar a conocer en otros centros educativos. «No podemos permitir que estén obesos y esta *app* educa a la vez que el niño se divierte».