

Menys obesos i més sobrepès del que ens pensam

PARAULES CLAU:
Estudi OBIB,
Obesitat, Illes
Balears

Un estudi del grup de Nutrició Comunitària i Estrès Oxidatiu de la UIB palesa que les taxes d'obesitat infantil i juvenil a les Illes Balears no són tan preocupants com transmeten els mitjans. En canvi es detecta un excessiu percentatge d'adolescents que presenten menys pes del que és aconsellable per la seva alçada

KEYWORDS:
OBIB Nutritional
Survey, Obesity,
Balearic Islands



Estan grassos els nostres infants i els nostres joves? La impressió generalitzada és que la nostra societat, afectada de sedentarisme i saturada d'aliments industrials, presenta cada cop més taxes d'obesitat infantil. Es tracta d'un missatge recurrent als mitjans de comunicació.

L'estudi ENKID, realitzat l'any 2002 pel Ministeri de Sanitat, va detectar taxes d'obesitat en la població infantil espanyola superiors a les que presenta la població adulta i més elevades que la mitjana del conjunt d'Europa. Des d'aleshores s'han succeït els missatges més o menys alarmants, tot i que en realitat

a les Balears no es disposava de dades específiques i estadísticament vàlides del col·lectiu infantil i juvenil, ja que l'estudi ENKID abastava tot l'àmbit nacional.

El grup de Nutrició Comunitària i Estrès Oxidatiu de la UIB, integrat per fisiòlegs, bioquímics, nutricionistes i psicòlegs, entre d'altres especialitats, es va proposar constatar si aquesta opinió generalitzada era realment correcta i si les dades referides a la població infantil i juvenil de tot l'Estat, realment preocupants, eren aplicables a la població de les Balears.

Amb aquest objectiu s'enllestí el projecte "Estudi de la



prevalença de l'obesitat infantil i juvenil a les Illes Balears", que es desenvolupa des de fa tres anys amb el finançament del Fons d'Investigació Sanitària del Ministeri de Sanitat i Consum. En el projecte hi participen, a més del doctor Josep Antoni Tur, membres de diversos departaments de la UIB: Rosa Llull, Maria del Mar Bibiloni, Elisa Martínez i Daniela Juárez (Nutrició comunitària), Jordi Pich (Psicologia) i Antoni Pons, Pedro Tauler, Antoni Sureda, Miguel Ferrer i Antònia Mestre (Bioquímica), així com personal facultatiu com Isabel Llompарт, Maria Riesco, de l'Hospital Universitari Son Dureta; i Emilia Fuentespina, de l'Hospital d'Inca.

Segons el doctor Josep A. Tur, investigador responsable del projecte, "el grup ja havia dut a terme, l'any 1998, un estudi sobre obesitat en la població adolescent (de 14 a 18 anys) de Palma, que donà com a resultat taxes poc elevades de sobrepès i obesitat. Tot i la mostra limitada d'aquell estudi, els resultats contrastaven amb les informacions que apuntaven un augment de l'obesitat infantil. Pensàvem, doncs, que s'estava magnificant el problema".

El grup estudia des de fa quinze anys els hàbits nutricionals de diversos grups de població i és responsable de l'Estudi de nutrició de les Illes Balears (Estudi ENIB 2000), on s'analitzaren els costums

d'alimentació i la prevalença de sobrepès i obesitat en adults d'entre 16 i 65 anys. Aquest estudi ja desvelà que la tendència a l'obesitat i el sobrepès en la població adulta de l'arxipèlag no era tan elevada com en principi es podia suposar. Molt al contrari, les Illes Balears eren una de les comunitats de l'Estat espanyol amb una taxa més baixa. Concretament el percentatge global resultà ser del 10 per cent en homes i del 14 per cent en dones, mentre que el de sobrepès fou del 38 per cent en homes i del 25 per cent en dones. És a dir, més de la tercera part de la població balear presentava problemes d'excés de pes. Al conjunt de la població espanyola, en canvi, es registren taxes de sobrepès del 45% en homes i 32% en dones i d'obesitat del 13% en homes i 14% en dones (Estudi SEEDO 2000).

Quan es pot parlar de sobrepès?

Les qüestions relatives al pes són bastants subjectives, tal com han pogut constatar els investigadors de la UIB durant tot el procés de realització d'enquestes. Generalment tots ens veiem més prim i més alts del que realment som i els nins no són una excepció a aquesta regla. En qualsevol cas, tractant-se d'estudis clínics la comunitat científica ha establert un consens entorn del concepte d'obesitat

definint-lo en termes d'Índex de Massa Corporal (IMC). Quan l'IMC és superior a 30, la persona és considerada obesa.

L'IMC s'obté dividint el pes en quilograms per la mida, en metres, elevada al quadrat. Si el valor obtingut és menor de 18,5 es considera un pes baix (sempre en relació a la mida); si oscil·la entre 18,5 i 24,9, es pot considerar un pes equilibrat; entre 25 i 29,9 es considera sobrepès; i, finalment, si és superior a 30, es considera obesitat, en la qual es poden distingir diversos nivells (tipus 1, 2, mòrbida...).

Degudament contextualitzada, la informació sobre l'Índex de Massa Corporal ajuda els investigadors a avaluar els hàbits d'alimentació d'una persona i la seva incidència en el seu estat físic. A banda d'aquesta informació, però, a l'hora d'estudiar les taxes d'obesitat d'infants i joves de les Balears, els investigadors consideren els hàbits nutricionals, l'estil de vida (especialment el que es refereix a hores de son), el sedentarisme, els jocs passius i actius, les hores de televisió, el consum de tabac i d'alcohol, etc.

Totes aquestes dades són recollides mitjançant enquestes sociodemogràfiques. Als qüestionaris segueixen estudis bioquímics. A través de la presa de mostres de sang de la població estudiada s'obtenen hemogrames, perfils lipídics, marcadors d'obesitat, marcadors genètics d'obesitat i la seva relació amb factors ambientals, etc.

En el cas del present estudi, l'enquesta sociodemogràfica i la presa de mostres sanguínies s'han dut a terme en centres educatius de la comunitat autònoma escollits de manera aleatòria. S'ha tractat que la mostra sigui representativa de la població infantil de les Illes i s'ha treballant amb nins i nines de tots els cursos de primària i de secundària, és a dir, d'edats compreses entre els 6 i els 16 anys.

En tots els casos, els resultats de les enquestes es lliuren de manera individualitzada a cada nin/a o jove, de manera que només ells i els pares poden accedir a les dades. El centre educatiu rep la informació estadística però sense els resultats de cada alumne. D'altra banda, i en cas de detecció d'alguna disfunció o greu problema per a la salut, els pares de l'afectat són

degudament avisats.

La recollida de mostres s'efectua en dues fases, la primera de les quals ja està concloua i ha afectat prop de 2.000 nins i nines. La segona es durà a terme al llarg de l'any 2008. L'estudi, per tant, no està conclòs, però, segons afirma el doctor Tur, els resultats obtinguts fins ara ja apunten certes tendències. En particular, afirma Tur, "es confirma que les taxes d'obesitat en la població infantil balear no es corresponen amb les notícies alarmistes, que han indicat recentment índexs altíssims. És evident que ens trobam amb alguns casos de sobrepès i obesitat, però ni de molt la realitat respon a l'epidèmia que ens volen presentar. Les Illes Balears registren, molt al contrari, un nivell mitjà-baix en taxes d'obesitat infantil i juvenil si hom les compara amb la resta de comunitats autònomes de l'Estat espanyol".





La dieta escandinava, més "mediterrània" que la nostra

Pel doctor Tur, "darrere el sobrepès hi ha una alimentació incorrecta. Resulta més barat comprar qualsevol producte amb contingut elevat de greix que comprar fruita i verdura. I, per descomptat, la comoditat a l'hora d'alimentar-se hi fa molt: és més còmode destapar un iogurt que no pelar un poma".

I és que, tot i que els últims anys la societat espanyola

i balear presumeix d'una dieta sana, la dieta mediterrània, si hom s'atén als estudis clínics d'àmbit europeu sobre obesitat en col·lectius de joves, els que en surten més ben parats són els països escandinaus, i paradoxalment, els que en surten més mal parats són els països de la conca mediterrània: grecs, espanyols...

Curiosament, les taxes més baixes d'obesitat i sobrepès a Europa es registren a milers de quilòmetres del bressol de la dieta mediterrània. Com és possible que poblacions que temps enrere basaven la seva alimentació en el peix i a penes menjaven fruita, ara mengin tan equilibradament? El doctor Tur en té la clau: "Els habitants d'Escandinàvia han capgirat tots els esquemes; n'han après, perquè disposen d'una educació nutricional de primera categoria. A l'altra banda de l'espectre, amb una educació alimentària molt deficitària, hi ha països com Grècia, Malta i Espanya. Al nostre país l'educació nutricional encara és molt deficitària, malgrat els esforços de centres educatius i professors, que, en molts casos, són lloables".

Els besavis saben menjar més bé

El deteriorament dels bons hàbits nutricionals impedeix qualsevol comparació de la societat actual amb la que conegueren els nostres besavis, aquella societat rural de principis del segle XX.

No existeixen dades que ens permetin fer una comparació entre els hàbits nutricionals infantils entre principis i finals del segle XX. En població adulta, però, sí que existeixen dades gràcies a les enquestes realitzades pel mateix grup de Nutrició Comunitària i Estrès Oxidatiu de la UIB dutes a terme entre la població més gran de la comunitat autònoma.

Els nostres besavis ingerien més calories -entorn de les 3.300 kcal/dia, quan la quantitat recomanable és de 2.200-2.400 per a dones i 2.600-2.700 per a homes-, però la seva activitat laboral incloïa molt més exercici físic. D'altra banda, la seva dieta complia amb les recomanacions actuals: un 60 per cent d'energia procedent de carbohidrats, un 10 per cent de proteïnes i un 30 per cent de greixos.

Molt al contrari, una dieta actual inclou un 40 per cent de carbohidrats, un 18 per cent de proteïnes i un 40 per cent de greixos, majoritàriament d'origen animal. Així doncs, la dieta dels besavis era molt més equilibrada que la nostra.

Tot i el que diem, hi ha àmbits en què la nostra dieta avantatja la dels nostres besavis, com és ara en la ingesta de vitamines i de calci. Aquesta darrera continua sent baixa a les Illes Balears, si la comparem amb la resta de comunitats autònomes de l'Estat, però així i tot s'ha triplicat al llarg del segle XX. Aquestes millores tenen la seva traducció directa en la mida mitjana de la població: els joves espanyols i de les Illes Balears ja no són dels més baixets d'Europa.

La vertadera preocupació no és l'obesitat sinó el baix pes

Tot i haver comprovat que d'altres societats han assumit els hàbits nutricionals que foren els dels nostres avantpassats mentre nosaltres ens hi giràvem d'esquena, la societat espanyola i també la balear

comença a reaccionar. Fa anys que els beneficis de la dieta mediterrània i els riscos del menjar ràpid es van difonent àmpliament i les famílies han pres consciència de la importància de la nutrició.

Aquesta preocupació nutricional és compartida pels joves, però no per les mateixes raons que els adults, sinó simplement per qüestions de la seva imatge. Tant és així que, més que el sobrepès, el vertader problema que es detecta en l'estudi en curs és el baix pes.

Tal com explica el doctor Tur, "quan hom analitza una població infantil i juvenil, és comú trobar les taxes més altes de sobrepès i obesitat en els preadolescents i les més baixes en adolescents, la qual cosa és lògica atès que acaben de sofrir un canvi metabòlic important, i, a més, estan molt preocupats per la seva imatge. Allò que no és lògic ni comú és trobar molts casos de baix pes en la població adolescent".

"Es parla molt d'obesitat -afirma el doctor Tur-, però no és menys preocupant el baix pes que presenten molts adolescents i que frega el 3 per cent de la població estudiada".

Abans de mesurar els paràmetres de l'estudi, els investigadors qüestionen els joves perquè donin



l'opinió sobre la seva pròpia imatge. Els resultats sorprenen i no difereixen gaire dels obtinguts en un estudi realitzat fa sis anys pel grup de recerca en la població adulta de les Illes Balears: tots ens considerem un poc més alts i més primers del que realment som, i els joves no en són una excepció. Això es pot detectar perquè una de les proves de l'enquesta consisteix a destriar entre diverses figures humanes la que l'enquestat creu que s'assembla més a la seva.

La influència cultural té molt a veure amb la percepció de la imatge pròpia, i en aquest sentit, els canvis demogràfics de la societat balear també han modificat les taxes sobre sobrepès de la població. En concret entre la població de l'Amèrica llatina immigrada més recentment es detecta una taxa superior de sobrepès en els infants.

El nivell cultural, el sedentarisme, la manca d'hores de son...

El nivell socioeconòmic d'una persona no es pot relacionar directament amb una alimentació més o menys equilibrada. L'estudi no desvela una tal relació. El que sí que relacionen les enquestes és un baix nivell cultural amb una nutrició més deficient. Segons el doctor Tur, "el nivell cultural, sobretot de la mare de família, la que posa l'olla al foc en una paraula, és el que marca en general la deficitària o bona alimentació dels seus".

Ara bé, el sobrepès no solament és conseqüència del que hom menja. També el pot provocar l'horari i la freqüència de les ingestes. Així, un costum negatiu que apareix en les enquestes realitzades és la manca d'un desdormit potent, o fins i tot de qualsevol tipus de desdormit, molt especialment entre joves alumnes de l'educació secundària. "Molts d'aquests adolescents no mengen res fins a les 11 del matí, quan surten al pati de l'institut", assegura el doctor Tur.

Moltes vegades aquest tipus de comportament acaba per provocar els efectes no perseguits. Si la raó per no menjar res fins a les 11 hores és mantenir-se prim, aquest no és el camí. Com explica el doctor Tur, "quan arriben a les set de la tarda aquests adolescents serien capaços de menjar-se el frigorífic sencer. El

problema més greu és que ingereixen calories a hores en què ja és difícil cremar-les. En altres paraules, és convenient que almenys el 25 per cent de la ingesta energètica de tot un dia es produeixi en el desdormit, i això significa ingerir lactis, cereals i fruita. Això no es fa, o es fa en comptades ocasions, com per exemple entre els joves més esportistes".

Els nins d'avui dia són més sedentaris que els seus pares quan tenien la seva edat. Juguen menys al carrer i, de fet, en la majoria dels casos la seva activitat física es limita a la pràctica d'esport una vegada per setmana. A més del sedentarisme hi ha d'altres causes d'obesitat molt menys conegudes però que han quedat palesades en els primers resultats de l'estudi. Dormir poc, per exemple, n'és una.

El grup de recerca en Nutrició Comunitària i Estrès Oxidatiu

El grup de recerca en Nutrició Comunitària i Estrès Oxidatiu, integrat en el Departament de Biologia Fonamental i Ciències de la Salut de la UIB, té tres línies principals d'investigació: l'estrès oxidatiu (metabolisme energètic, noves aplicacions tecnològiques d'enzims, desenvolupament d'agents oxidants i antioxidants); la nutrició comunitària (epidemiologia nutricional, nutrició d'esportistes, aliments de disseny i transferència de tecnologia als sectors productius i de serveis); i la nutrició molecular (nutrients i funcionalitat molecular i cel·lular).

Els últims anys el grup ha estudiat la nutrició en diferents col·lectius de població de les Illes Balears: adults, nins, joves i gent gran. Un altre dels seus àmbits de treball el constitueixen els efectes dietètics en malalties de tipus degeneratiu. El grup ha participat en projectes de cooperació, en concret ha dut a terme un exhaustiu estudi nutricional en comunitats dels Andes i pertany a la PREDIMED, una xarxa d'experts d'àmbit nacional, integrada per catorze grups de recerca de tot Espanya, que analitza l'efecte de la dieta mediterrània en la prevenció de certes malalties cardiovasculars.

Projecte finançat

Títol: "Estudi de la prevalença de l'obesitat infantil i juvenil a les Illes Balears"

Entitat finançadora: Ministeri de Sanitat i Consum. Fons d'Investigació Sanitària

Inici: 2005. Fi: 2008

Investigador responsable

Doctor Josep Antoni Tur Marí, professor titular de Fisiologia

Edifici Guillem Colom Casasnovas

Campus universitari

Tel.: 971 17 31 46

E-mail: pep.tur@uib.es



Investigadors participants en el projecte

Epidemiologia

Rosa Lluïa Vila

Maria del Mar Bibiloni Esteva

Elisa Martínez Sampol

Dra. Maria Daniela Juárez

Psicologia

Dr. Jordi Pich Solé

Bioquímica

Dr. Antoni Pons Biescas

Dr. Pedro Tauler Riera

Dr. Antoni Sureda Gomila

Miguel David Ferrer Reynés

Antònia Mestre Alfaro

Anàlisis clíniques

Dra. Isabel Llompart Alabern

Maria Riesco Prieto

Emilia Fuentespina Vidal

Investigadors participants en el projecte

Tur, Romaguera i Pons. Food consumption patterns in a Mediterranean region: Is the Mediterranean diet still present? *Ann. Nutr. Metabol.*, 48: 193-201 (2004)

Tur, Romaguera i Pons. Adherence to the Mediterranean dietary pattern among the Balearic Islands population *Brit. J. Nutr.*, 92 (3): 341-346 (2004)

Tur, Serra-Majem, Romaguera i Pons. Does the diet of the Balearic Population, a Mediterranean type diet, still provide adequate antioxidant nutrient intake? *Eur. J. Nutr.*, 44: 204-213 (2005)

Tur, Romaguera i Pons. Does the diet of the Balearic population, a mediterranean type diet, ensure the compliance with the nutritional objectives for the Spanish population? *Public Health Nutr.*, 8 (3): 275-283 (2005)

Tur, Romaguera i Pons. The diet quality index (DQI-I): It is a useful tool to evaluate the quality of the Mediterranean diet? *Brit. J. Nutr.*, 93 (3): 369-376 (2005)

Tur, Serra-Majem, Romaguera i Pons. Profile of overweight and obese people in a Mediterranean region *Obes. Res.*, 13 (3): 527-536 (2005)

Pich, Ballester, Thomàs, Canals, Giaccone, Tur. Influencia del crecimiento y el sexo en la aceptación de alimentos ácidos, amargos y picantes. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*, 12(3): 144-155 (2006)

Pich, Ballester, Canals, Thomàs, Domingo, Tur. Evolución de las preferencias alimentarias: un estudio en la población escolarizada de Mallorca de 11 a 18 años *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*, 12(3): 156-160 (2006)

Tur, Sureda i Pons. Blood cells as functional markers of antioxidant vitamin status *Brit. J. Nutr.*, 96(Suppl. 1):S38-S41 (2006)

Mariscal-Arcas, Romaguera, Rivas, Feriche, Pons, Tur, Olea-Serrano. Diet quality of young people in Southern Spain evaluated by a Mediterranean adaptation of the Diet Quality Index-International (DQI-I) *Brit. J. Nutr.*, 98(6):1267-73 (2007)

Romaguera, Samman, Rossi, Miranda, Pons, Tur. Dietary patterns of the Andean population of Puna and Quebrada of Humahuaca, Jujuy, Argentina. *Brit. J. Nutr.*, 99(2): 390-397 (2008)

Sureda, Ferrer, Tauler, Tur, Pons. Lymphocyte antioxidant response and H₂O₂ production after a swimming session: gender differences *Free Rad. Res.*, *en prensa* (2008)