www.periodicodeibiza.es
Fecha: 16/2/2025 F. Publicación: 16/2/2025
URL: https://www.periodicodeibiza.es/noticias/saludablemente/2025/02/16/2327103/actuamos-ahora-nuestros-ninos-podrian-tener-espe
Valor: 3309,1 V. Únicos: 605972

«Si no actuamos ahora, nuestros niños podrían tener una esperanza de vida más corta y menos saludable que la de sus…

- El Comité de Nutrición y Lactancia Materna (CNLM) de la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha valorado la Estrategia Nacional de Alimentación (ENA) como una «oportunidad única» para fomentar un cambio positivo en los hábitos alimentarios de la población española, especialmente desde las primeras…

Saludable(mente) Universidad de Harvard alimentación saludable belleza y bienestar salud salud mental

https://www.periodicodeibiza.es/noticias/saludablemente/2025/02/16/2327103/actuamos-ahora-nuestros-ninos...
Redacción Ibiza
Domingo, 16 febrero 2025

«La lucha contra la obesidad infantil y sus comorbilidades es una tarea que nos compete a todos. Necesitamos una estrategia de país que fomente la educación, la prevención y la sostenibilidad, preservando nuestra identidad gastronómica y promoviendo un estilo de vida saludable para las generaciones presentes y futuras», ha afirmado la catedrática de Pediatría y coordinadora del CNLM, Rosaura Leis, durante el acto de presentación de la ENA.

La experta recuerda que la infancia y la adolescencia son etapas fundamentales para establecer hábitos alimentarios que perduren a lo largo de la vida.

En este sentido, Leis ha subrayado que «los primeros mil días de vida representan una ventana de oportunidad clave» para garantizar un desarrollo saludable y prevenir patologías crónicas. En este contexto, España enfrenta un desafío significativo por la alta prevalencia de obesidad infantil, una de las más elevadas de Europa. Este problema se agrava por la pérdida de adherencia a los patrones alimentarios tradicionales, como la dieta mediterránea y la dieta atlántica, reconocidos mundialmente por sus beneficios para la salud y el medio ambiente. «Si no actuamos ahora, nuestros niños y adolescentes podrían tener una esperanza de vida más corta y menos saludable que la de sus abuelos», ha alertado Leis.

www.periodicodeibiza.es
Fecha: 16/2/2025 F. Publicación: 16/2/2025
URL: https://www.periodicodeibiza.es/noticias/saludablemente/2025/02/16/2327103/actuamos-ahora-nuestros-ninos-podrian-tener-espe
Valor: 3309,1 V. Únicos: 605972

Así, el CNLM confía en que la Estrategia impulse el consumo de alimentos frescos y locales, fomentando patrones alimentarios sostenibles y saludables que reduzcan el consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, mientras refuerzan la educación nutricional desde edades tempranas.

Para alcanzar los objetivos de la ENA, Leis ha destacado la importancia de un enfoque coordinado que involucre a padres, profesores, pediatras y políticos: «Los padres y abuelos, como transmisores esenciales de valores y hábitos saludables en el hogar; los profesores y la escuela, considerando que los comedores escolares deben ser espacios de educación nutricional, complementados con la inclusión de contenidos sobre estilos de vida saludables en el currículo escolar; los pediatras y personal sanitario, destacando el papel clave del modelo pediátrico español no solo en el tratamiento de enfermedades, sino también en la prevención a través de controles de salud regulares a la población infantil y adolescentes, y los políticos, a través de un compromiso decidido por parte del Gobierno para coordinar políticas que promuevan la salud pública y garanticen el acceso universal a una alimentación saludable», ha explicado.

El Comité de Nutrición de la AEP apunta que la ENA debe servir también para proteger y revitalizar la dieta mediterránea y la dieta atlántica. «No se trata solo de qué comemos, sino de cómo y cuándo lo hacemos. Recuperar las comidas en familia y el consumo de alimentos frescos y de temporada es clave para la educación alimentaria», ha enfatizado la experta.

Para el Comité, una correcta implementación permitirá no solo mejorar la salud de las nuevas generaciones, sino también posicionar a España como un referente mundial en alimentación sostenible y saludable. «Representa una oportunidad histórica para construir un futuro más saludable para todos. Su éxito dependerá de la implicación de familias, escuelas, profesionales sanitarios, responsables políticos y de la sociedad en su conjunto», ha finalizado Leis.