

Barcelona, 2 de julio de 2025.

La obesidad infantil se asocia a un mayor riesgo de padecer trastornos del crecimiento y enfermedades metabólicas, hormonales y cardiovasculares

El Hospital HM Nens crea la Unidad de Salud Activa y Nutrición para combatir el exceso de peso en los niños y favorecer su salud en el futuro

- Además de evaluar el estado actual del menor, el objetivo es incidir en los estilos de vida y los hábitos de alimentación a nivel familiar para desarrollar un entorno activo y promover un desarrollo saludable, tanto físico como emocional y social
- Se ha configurado un equipo formado por distintos especialistas que trabaja de forma conjunta para abordar cada caso a nivel nutricional, metabólico, hormonal, cardiológico, deportivo y psicológico y ayudar al paciente de manera personalizada
- Según datos de la 'Enquesta de Salut Pública ESCA 2022-2023', el sobrepeso y la obesidad infantil afecta al 33,9% de los niños y niñas de entre 6 y 12 años, y sólo el 40% cumplen con las recomendaciones de la OMS de realizar actividad física un mínimo de 60 minutos diarios
- Estas cifras son refrendadas por el Observatorio de la Obesidad Infantil de HM Hospitales, que revela que el 23% de la población infantil y adolescente analizada a partir de una base de datos de 50.000 pacientes sufre sobrepeso y un 8%, obesidad

La obesidad infantil es, actualmente, un problema de salud pública de creciente relevancia y constituye un reto importante para la sociedad del mundo occidental, ya que se asocia a un mayor riesgo de padecer trastornos del crecimiento y enfermedades metabólicas, hormonales y cardiovasculares. Por ello, el Hospital HM Nens de Barcelona ha creado la Unidad de Salud Activa y Nutrición. Este nuevo proyecto nace con el objetivo de evaluar a los niños y adolescentes que presenten sobrepeso e incidir en los estilos de vida y los

hábitos de alimentación a nivel familiar para establecer un entorno activo y promover un desarrollo saludable, tanto físico como emocional y social.

La 'Enquesta de Salut Pública ESCA 2022-2023' revela que el sobrepeso y la obesidad infantil afecta al 33,9% de los niños y niñas de entre 6 y 12 años. Asimismo, según datos del Observatorio de la Obesidad Infantil de HM Hospitales, un proyecto de análisis e investigación de dicha problemática en España impulsado desde el Hospital HM Nens, revelan que el 23% de la población infantil y adolescente analizada a partir de una base de datos de 50.000 pacientes sufre sobrepeso y un 8%, obesidad.

Más del 40% de los menores son sedentarios

Por otra parte, la 'Enquesta de Salut Pública ESCA 2022-2023' muestra que sólo el 40% de los menores cumplen con las recomendaciones de la OMS de realizar actividad física un mínimo de 60 minutos diarios, a lo que se le suman las estimaciones de que la mitad de la población infantil pasa más de 2 horas diarias delante de una pantalla. Así, en este marco, se considera que el 42,8% de los niños y niñas de 3 a 14 años son sedentarios.

Esta cifra corrobora el hecho de que, en los últimos años, se ha experimentado una disminución del ocio activo y un aumento del sedentarismo y la mala alimentación; dos premisas en las que también coincide el análisis del Observatorio de la Obesidad Infantil de HM Hospitales, que concluye que son las principales causas del desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, mayor riesgo de cáncer, baja autoestima, depresión, ansiedad, estigmatización y discriminación social entre los menores.

En este contexto, la Dra. Zelmira Bosch, coordinadora del Servicio de Endocrinología y Nutrición pediátrica del Hospital HM Nens y una de las impulsoras del Observatorio de la Obesidad de HM Hospitales, asegura que "es fundamental empezar a actuar hoy para mentalizar a los niños y sus familias que deben cambiar sus hábitos de vida y alimentación, ya que se estima que el 80% de los menores que, hoy, tienen sobrepeso u obesidad, mañana serán adultos con las mismas características, lo que supone un importante factor de riesgo a la hora de padecer enfermedades graves como la diabetes tipo 2 o problemas cardiovasculares, como el infarto de miocardio".

Equipo multidisciplinar

Así, la Unidad de Salud Activa y Nutrición de HM Nens está configurada por un equipo de distintos especialistas que trabajan de forma conjunta para abordar cada caso a nivel nutricional, metabólico, hormonal, cardiológico, deportivo y psicológico y realizar una valoración completa. Posteriormente, se diseña un plan individualizado que se adapte a las necesidades de cada paciente con el objetivo de ayudarlo a mejorar su salud de forma integral. Finalmente, para asegurarse de que el niño mantenga un peso saludable, se ofrece un seguimiento a largo plazo para prevenir complicaciones en el futuro.

Plan integral de Salud Activa y Nutrición	
Endocrinología Infantil <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del perfil metabólico. • Identificación de posibles trastornos hormonales que contribuyan a la obesidad. • Plan de tratamiento personalizado para mejorar el metabolismo del niño. 	Nutrición <ul style="list-style-type: none"> • Análisis detallado de los hábitos alimenticios. • Bioimpedanciometría (análisis de la composición corporal) • Planificación de una dieta equilibrada adaptada a las necesidades del niño. • Educación nutricional para padres e hijos.
Cardiología <ul style="list-style-type: none"> • Monitoreo de la salud cardiovascular, ya que la obesidad incrementa el riesgo de enfermedades del corazón desde temprana edad. • Realización de pruebas como electrocardiogramas y ecocardiogramas si es necesario. 	Medicina Deportiva <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de la actividad física del niño. • Diseño de un plan de ejercicios adecuado para su edad y condición física. • Fomento de la actividad física regular para mejorar la salud general.

La prescripción de la práctica deportiva es uno de los pilares del plan de acción individualizado que ofrece la Unidad de Salud Activa y Nutrición de HM Nens. Tal y como explica su coordinador y cardiólogo del centro monográfico infantil de HM Hospitales en Barcelona, Dr. José Manuel Siurana, “en los últimos 10 años, hemos desarrollado con éxito un programa de medicina deportiva en el que ofrecemos una evaluación pediátrica-deportiva de calidad, teniendo en cuenta no sólo el deporte practicado o su intensidad, sino también los factores de riesgo del niño y sus enfermedades mediante visitas en consultorio médico y talleres grupales de ejercicio físico, orientamos a nuestros pacientes hacia una práctica deportiva segura y adecuada a su condición física”.

Apoyo psicológico

A la hora de afrontar el plan individualizado para cambiar de hábitos y conseguir bajar de peso, el aspecto psicológico adquiere una destacada trascendencia. Desde la Unidad de Salud Mental Infanto-juvenil de HM Nens, se entiende la obesidad y el sobrepeso como una enfermedad sistémica, progresiva y multifactorial que, en algunos casos, puede convertirse en crónica. Por ello, se considera imprescindible incluir estrategias de motivación que faciliten los cambios personales y familiares necesarios para favorecer la conciencia del problema y la adherencia al tratamiento.

En este sentido, el plan de intervención busca romper la cadena de conductas que han hecho que surgiera el problema (descontrol, aislamiento social, estímulos que facilitan el atracón, etc.) y abordar la dinámica de vida del paciente en su totalidad aportándoles recursos emocionales, educativos, sociales, que permitan trabajar las emociones que giran alrededor de la enfermedad (ansiedad, soledad, culpa, frustración, sentimientos de rechazo y vulnerabilidad) y capacitar al niño o al adolescente para diferenciar la ingesta emocional de la ingesta nutricional. El paciente debe llegar a ser autónomo y autorresponsable consigo mismo y con su vida.

La familia, clave

A la hora de ir sumando triunfos hasta alcanzar el objetivo principal, el acompañamiento de la familia resulta determinante. Los padres deben fomentar los hábitos saludables ayudando a su hijo o hija a comer mejor y a hacer ejercicio regularmente; procurar un entorno positivo evitando utilizar la comida como premio o consuelo emocional y apoyar el tratamiento médico asegurándose de que el niño siga el tratamiento y asista a las consultas de seguimiento.

La directora médica del Hospital HM Nens, Dra. María Milá, considera que la nueva Unidad de Salud Activa y Nutrición es un paso al frente en la lucha para frenar el aumento constante de la obesidad infantil porque “no sólo disponemos de un programa creado específicamente para combatirla y un equipo profesional altamente especializado que lo lleva a cabo y apoya a los pacientes para asumir el reto y enfrentarlo, sino que la obesidad es una de nuestras principales líneas de investigación. En 2018, ya apostamos por un proyecto científico en el que se estudió el riesgo cardiovascular en adolescentes con obesidad, conjuntamente con el Hospital Maternoinfantil Vall d’Hebron y, actualmente, lideramos un proyecto multicéntrico de análisis del riesgo cardiometabólico relacionado con el IMC en adolescentes, en el que también participan el Hospital Vall d’Hebron y el Hospital Sant Joan de Reus”.

Actuar, formar y prevenir

El Observatorio de la Obesidad Infantil de HM Hospitales trabaja para detectar las necesidades de salud y sociales de los niños, niñas y adolescentes y poner en marcha programas que actúen sobre ellas. Para que las familias sean conocedoras de los hábitos saludables que deben transmitir a sus hijos en

beneficio de su salud, se trabaja en red con las diferentes instituciones que actúan en el territorio con los mismos objetivos, pero desde distintas áreas (salud, deporte, alimentación, entre otras).

HM Hospitales

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 7.500 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 54 centros asistenciales: 23 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias, 5 centros especializados en Medicina de la Reproducción, Salud Ocular y Salud Bucodental, además de 23 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

En Barcelona, HM Hospitales cuenta con una red asistencial conformada por los centros hospitalarios HM Nou Delfos, HM Sant Jordi y HM Nens y 3 policlínicos, que dan cobertura a todas las especialidades médicas y están dotados con tecnología sanitaria de última generación. Todo para ofrecer a los pacientes de la Ciudad Condal y de Cataluña un proyecto asistencial, docente e investigador referencia de la sanidad privada y que se integra en la red asistencial nacional del Grupo HM.

Departamento de comunicación HM Hospitales en Cataluña

Carles Fernández / Sílvia Roca – VITAMINE! Media & marketing



93 100 31 51



626 419 691



sroca@vitamine.cat



www.hmhospitales.com

Departamento de comunicación HM Hospitales

Pedro Lechuga Mallo



987 25 10 12 ext.112



638 846 384



plechuga@hmhospitales.com



www.hmhospitales.com

Nota de prensa
HM Hospitales

