



# Los estudios detectan carencias de vitamina D en los niños de la comarca

La doctora Adonina Tardón alerta sobre el uso de los plásticos en la alimentación por su incidencia en la obesidad

**:: F. DEL BUSTO**

**AVILÉS.** Además de los datos sobre la obesidad infantil, toda la información recopilada en la investigación sobre Infancia y Medio Ambiente (INMA) aporta otros datos sobre variables que hasta el momento no se habían conocido. Es el caso del estudio realizado por la doctora Cristina Rodríguez Delhi sobre la situación de la vitamina D en los menores.

«Hasta la fecha, sabíamos que había riesgo de carencia de vitamina D en los bebés y, por eso, se suministra a todos los recién nacidos unas gotas», explicó la doctora Isolina Riaño, jefa del servicio del Hospital San Agustín. Es importante por su repercusión en el crecimiento y en el desarrollo del sistema inmune.

La investigación de Cristina Rodríguez Delhi desvela como, conforme avanza el crecimiento de los menores, persiste esa carencia de la vitamina D, conocida como la 'vitamina del sol', ya que es necesario que, una vez en el organismo, se de una exposición al sol para que se metabolice.

En este sentido, la doctora Delhi analizó la evolución de los niveles de vitamina D en función de la época del año y mostró una curva hasta cierto punto lógica. Los menores índices se registran durante el invierno, mientras en verano se alcanza una mayor presencia.

«Todos conocemos las condiciones climatológicas de Asturias», comentó la doctora Riaño, «las familias deberían hacer un esfuerzo en invierno y procurar algún tipo de actividad al aire libre en la medida de lo posible». No se trata de desabrigar a los niños; gestos tan sencillos como jugar en el parque sin guantes y sin bufandas durante un rato puede ser suficiente para mantener la vitamina D en los niveles adecuados.



Isolina Riaño y Cristina Rodríguez Delhi, en un acto de presentación en el Hospital San Agustín. **:: MARIETA**

Junto con la exposición al sol, se debe mantener una alimentación que asegure una correcta aportación de esta vitamina. Alimentos como huevos, caballa, anchoa e incluso diferentes productos enriquecidos, pueden cubrir las necesidades sin un gran esfuerzo.

## Envases en el microondas

La presentación de los estudios del proyecto INMA incluyó una ponencia de la doctora Adonina Tardón, de la Universidad de Oviedo, donde presentó algunas de las novedades existentes en la investigación sobre la obesidad.

Una de las hipótesis que está despertando más interés es la de los contaminantes ambientales como uno de los factores que influyen en la obesidad. Así, se alertó sobre el riesgo de calentar los alimentos dentro de recipientes de plástico. Las investigaciones excluyen la tapa de plástico con la que se suelen cubrir los platos para reducir la suciedad del microondas.

Y es que los investigadores consideran que la combinación de calor, plásticos y alimentación es mala para la salud por los contaminantes que se incorporan a la comida.

De ahí que el consejo saludable sea depositar la comida en el plato y, a continuación calentarla. Otro de las prácticas que se aconseja es reducir el uso de botellas de plástico. Las cantimploras de aluminio (aunque tienen un riesgo, pero a temperaturas mucho más altas) y, sobre todo, el vidrio son mucho más aconsejables.

Otros consejos expuestos por la doctora Tardón fue la necesidad de reducir la exposición de los menores a sprays insecticidas y tratar de no utilizarlos de forma constante en el cuarto de los niños, sobre todo cuando estos duermen. También se alertó sobre los riesgos de determinados productos de cosmética, aconsejando reducir los geles con parabenos, aunque cada vez están menos presentes, y las toallitas higiénicas.