

El 36% de los niños y adolescentes españoles sufre sobrepeso

Los expertos advierten de que la obesidad es una enfermedad crónica que incrementa el riesgo de padecer diabetes, hipertensión o depresión



VÍDEO: https://youtu.be/dvvBSn_GIKM

04/03/2026

[María Ramos](#)

La obesidad infantil ha dejado de ser una preocupación estética para convertirse en un problema de salud pública de primer orden. Actualmente, el **36% de los niños y adolescentes presenta sobrepeso**, mientras que un 7% padece obesidad. Según Inés Mulero, endocrina pediátrica del Hospital Río Hortega, los datos son "preocupantes" debido al aumento de las **comorbilidades asociadas** en edades tempranas.

Consecuencias para la salud

Esta patología actúa como detonante de enfermedades graves. Estefanía Santos, endocrinóloga del Hospital Universitario de Burgos, subraya que la obesidad deriva en:

- **Enfermedades metabólicas:** diabetes, hipertensión y dislipemia.

- **Riesgo cardiovascular:** mayor probabilidad de sufrir infartos o ictus.
- **Salud mental:** cuadros de ansiedad y depresión.
- **Afecciones orgánicas:** como el hígado graso.

La prevención en el hogar

La clave para revertir esta tendencia reside en el entorno familiar. Los especialistas recomiendan establecer **comidas estructuradas en familia**, fomentar el consumo de frutas y verduras, estimular la actividad física y **limitar el uso de pantallas**.

"Si un niño es obeso a los 7 años, la probabilidad de ser un adulto obeso es del 41%; si es adolescente, esa probabilidad se eleva al 80%".

Un futuro hipotecado

Las proyecciones indican que en 2035 el **45% de la población infanto-juvenil** tendrá exceso de peso. La OMS ya cataloga esta situación como la "pandemia del siglo XXI", con un impacto económico que en España ya alcanza el **9% del gasto sanitario**.