



## “DECÁLOGO PARA LA PREVENCIÓN DEL DAÑO RENAL ASOCIADO A LA OBESIDAD”

1. El **sobrepeso y la obesidad infantiles** son uno de los problemas de salud más importantes del siglo XXI.
2. La **prevalencia** de niños obesos y con sobrepeso ha aumentado de forma vertiginosa en los últimos años, especialmente en países con menor desarrollo y en medio urbano.
3. La mayoría de los niños obesos siguen siendo **obesos en la edad adulta**.
4. La asociación entre **obesidad** y enfermedades no transmisibles como **la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades renales y cardiovasculares** está fuertemente establecida.
5. La obesidad en la infancia adelanta la aparición de las **enfermedades vasculares** en el adulto.
6. La asociación entre **obesidad y enfermedad renal** multiplica los daños potenciales de cada una.
7. Grandes estudios epidemiológicos demuestran que la **dieta mediterránea** disminuye los riesgos potenciales de la enfermedad renal.
8. La **publicidad** de alimentos y bebidas ricos en **grasas, azúcar o sal** dirigidas a los niños tienen un gran impacto en una población que hay que proteger, y deberían ser estrictamente controlados por las autoridades sanitarias.
9. **ESPAÑA** es uno de los países europeos con mayor porcentaje de niños trasplantados o en diálisis con sobrepeso y obesidad.
10. La **actividad física** y el deporte junto con una **dieta adecuada**, no sólo previenen el desarrollo de obesidad sino que tienen un impacto favorable en la progresión de la enfermedad renal.