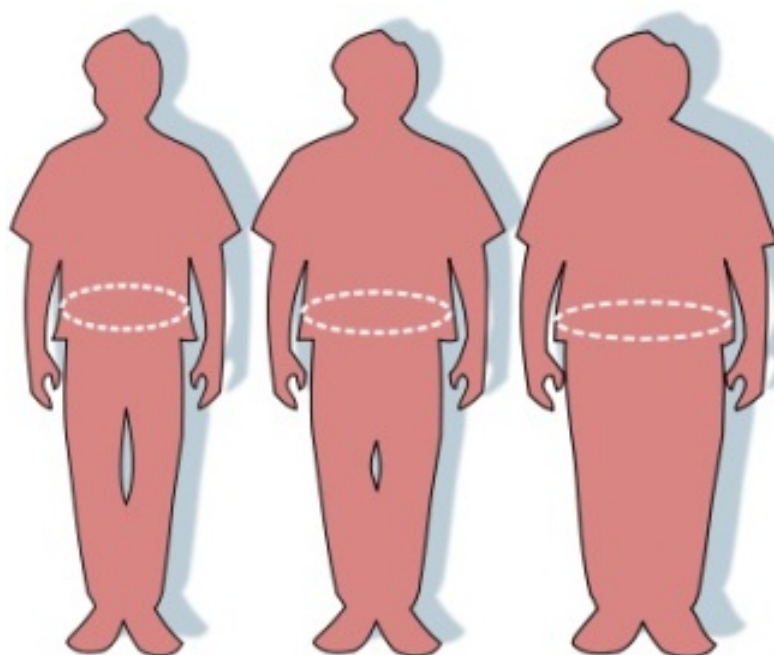


07/2014

## Efectividad de los programas en las escuelas para reducir la prevalencia de la obesidad infantil y mejorar los estilos de vida



Un estudio con la participación de cerca de 2.000 niños y niñas de escuelas de Reus como grupo intervención y Cambrils, Salou y Vilaseca como grupo control pone de manifiesto que, tras 28 meses de intervención en las escuelas (con clases prácticas sobre hábitos de vida saludables, introducción de objetivos nutricionales y actividades para niños y niñas y sus familias), la prevalencia de la obesidad se ha reducido en un 2,36% en los niños y un 1,66% en las niñas, mientras que en el grupo control la prevalencia ha aumentado.

Hay que promover actividades en las escuelas para concienciar a los niños y a sus padres de la importancia de tener unos buenos hábitos alimentarios y de realizar actividad física diaria para mejorar los estilos de vida y reducir la prevalencia de la obesidad entre la población infantil. Esta es la conclusión del estudio *A primary-school-based study to Reduce the Prevalence of childhood Obesity - the EDAL (Educación en Alimentación) study: a randomized controlled trial* que se ha publicado en la revista científica *Trials*. Después de un trabajo de 28 meses y de realizar medidas antropométricas a 1.222 niñas y niños de 24 escuelas de Reus como grupo intervención, los investigadores han comprobado que, comparando estos niños con 717 más de 14 escuelas de Cambrils, Salou y Vila-seca, que no han recibido intervención, la prevalencia de la obesidad se ha reducido en aquellos que sí la han recibido.

Las medidas realizadas a los participantes al inicio y al final del estudio incluían el índice de masa corporal, que permite hacer la clasificación en infrapeso, normopeso (peso considerado adecuado), sobrepeso u obesidad. También se hicieron encuestas de hábitos alimentarios y de estilo de vida, que rellenaron las familias al inicio y al final del estudio. En promedio, los niños y niñas que participaron en esta investigación -entre los activos y los que han servido para hacer la comparativa- tenían 8,4 años y el 49,9% eran niñas.

Los resultados del trabajo muestran que, en este tiempo, las actividades de intervención -clases prácticas en las que se incidía en los hábitos saludables, la introducción de objetivos nutricionales y también las actividades para niños y niñas con sus familias- redujeron la prevalencia de obesidad, especialmente en los niños, donde se observó un crecimiento de la prevalencia entre el inicio y el final del estudio del 2,03% en el grupo de niños que no habían recibido la intervención y una reducción del -2,36% en el grupo que la recibió. Entre las niñas se observó también un decrecimiento de la prevalencia de obesidad más acentuado en el grupo que recibió la intervención: -1,66% de decrecimiento entre las niñas que habían recibido la intervención y un -1,03% en el grupo que no la recibió. Esta variación de resultados entre los niños y niñas se podría explicar porque los cambios fisiológicos aparecen antes en las niñas y más tarde en los niños.

También se observaron resultados prometedores en cuanto al índice de masa corporal y los estilos de vida, especialmente en cuanto a las horas de actividad física, que se incrementaron. La prevalencia es la proporción de personas que tienen una determinada patología -en este caso obesidad- en un determinado momento y lugar. El cálculo se puede hacer a través del índice de masa corporal, que permite hacer la clasificación y determinar cuántos niños eran obesos al inicio del estudio y cuántos eran obesos al final. En este estudio se constata que hay una disminución significativa de la prevalencia de obesidad, especialmente en el caso de los niños.

Otro objetivo era detectar estilos de vida que pudieran considerarse factores de riesgo para desarrollar obesidad infantil, como dietas poco equilibradas, vida sedentaria, etc. para ser capaces de diseñar estrategias similares centradas en los factores que se asocian a un mayor riesgo de obesidad. En relación a este objetivo, los resultados muestran que el consumo habitual de pescado es un factor protector contra la obesidad, mientras que comer a menudo en restaurantes de comida rápida es un factor de riesgo que facilita su aparición.

El estudio ha sido coordinado por Montse Giralt (Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la URV) y Rosa Solà, de la misma facultad e investigadora también del Hospital Universitario

Sant Joan de Reus. El equipo de investigadores está formado por Rosa Albaladejo, Lucía Tarro, e Isabel Llauradó, las tres de la Facultad de Medicina de la URV; David Moriña, de la Unidad de Bioestadística de la Facultad de Medicina de la UAB y del Centro Tecnológico de Nutrición y Salud de Reus, y Victoria Arija, investigadora de la URV, del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili y del Instituto de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol i Gorina.

### **El sedentarismo y la obesidad**

La obesidad es una de las principales causas de enfermedades evitables en nuestra sociedad. Los efectos adversos de la obesidad en la salud no son completamente reversibles y es por ello que se destinan esfuerzos en la prevención, teniendo en cuenta que la obesidad y el sobrepeso en la edad adulta están relacionados con el peso en la infancia y la adolescencia, y por tanto, cualquier intervención enfocada a luchar contra la obesidad será más efectiva a largo plazo si se dirige a estas edades.

En los últimos años, la prevalencia de obesidad ha aumentado considerablemente, especialmente entre los niños. El estilo de vida de los niños se ha ido volviendo progresivamente sedentario. El tiempo dedicado a ver la televisión y jugar a videojuegos ha sustituido al tiempo dedicado a la actividad física. Para invertir esta tendencia y generar hábitos alimentarios y de vida más saludables, se implementó un programa a través del cual estudiantes de la Universidad Rovira i Virgili actúan como "promotores de la salud", desarrollando actividades diversas en las escuelas con el objetivo de concienciar a los niños y a sus familias de la importancia de tener unos buenos hábitos alimentarios para minimizar el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con la obesidad en el futuro.

**David Moriña**

**GRAAL - Unitat de Bioestadística, Facultat de Medicina**

[David.Morina@uab.cat](mailto:David.Morina@uab.cat)

## **Referencias**

Tarro, Lucia; Llauradó, Elisabet; Albaladejo, Rosa; Moriña, David; Arija, Victoria; Solà, Rosa; Giralt, Montse. [A primary-school-based study to reduce the prevalence of childhood obesity – the EdAI \(Educació en Alimentació\) study: a randomized controlled trial](#). *Trials* 15(1): 58 (2014). DOI: 10.1186/1745-6215-15-58.

[View low-bandwidth version](#)