

ESTUDIO SOBRE LA PREVALENCIA DE OBESIDAD Y PARÁMETROS DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN UNA MUESTRA DE ESCOLARES EXTREMEÑOS

Ismael Martínez-Guardado¹, Alba Camacho¹, Marta Camacho¹, Armando Manuel Raimundo², Rafael Timón¹ y Javier Brazo¹

1. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura.

2. Departamento Deporte y Salud. Universidad de Évora.

Correspondencia: wismi4@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil es hoy en día un importante problema de salud pública. Las cifras de prevalencia están aumentando en todo el mundo, pero especialmente en Europa (Hubáček, 2009). La causa fundamental de la misma es que hay un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En general, en el mundo se ha producido una mayor ingesta de alimentos hipercalóricos y un descenso en la realización de actividad física, provocando una mayor prevalencia de obesidad entre los menores y un aumento en el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular (Lloyd, Langley-Evans & McMullen, 2011). Desde 1980, la obesidad se ha más que doblado en todo el mundo. Su prevalencia ha aumentado rápidamente en los últimos años provocando alarma entre las agencias de salud pública, médicos de atención primaria, investigadores de la salud y el público en general (García-Hermoso, Escalante, Domínguez & Saavedra, 2013). La obesidad infantil se relaciona con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Esto último y las complicaciones sanitarias asociadas, debe ser un problema que se detecte y se resuelva en etapas precoces de la vida, para conseguir un beneficio de salud y lograr un mantenimiento del peso correcto para toda la vida (Lloyd, Langley-Evans & McMullen, 2011). Objetivo: Estudiar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en una muestra de escolares extremeños, así como analizar la influencia de la calidad de la dieta y la cantidad de actividad física sobre parámetros sanguíneos indicadores de riesgo cardiovascular.

MÉTODO

Participantes

Estudio transversal de 242 escolares extremeños de 9 a 12 años de edad. Esta población pertenecía a colegios públicos de Educación Primaria elegidos según la localización de los mismos buscando la mayor representatividad de la muestra.

Procedimiento

Para la realización del estudio se llevó a cabo la medición del índice de masa corporal, parámetros sanguíneos (glucosa, triglicéridos y colesterol), hábitos alimenticios y de actividad física. Para la medición del índice de masa corporal se utilizó una báscula Tanita BC-1500 Ironman. A partir del dato proporcionado por la báscula, se establecieron tres niveles de composición corporal, normopeso, sobrepeso y obesidad, en función de la edad y el género de los participantes en el estudio. Para establecer estos valores se ha tomado como referencia el estudio PERSEO, elaborado por el Ministerio Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación y Ciencia en el año 2007, en el que se utilizan las tablas de Obergozo. Para los datos hematológicos se utilizó el medidor Accutrend plus, y la extracción se realizó en el siguiente orden; glucosa, triglicéridos y colesterol. En cuanto a datos referentes a la alimentación, se recogieron a través del cuestionario KIDMED. Este cuestionario mide la calidad de la dieta teniendo como referencia la Dieta Mediterránea. La puntuación obtenida a través de este cuestionario iba de 3 a 12 puntos, estableciendo a partir de estas puntuaciones tres rangos de calidad de la dieta, que eran, mala calidad, necesita mejorar y buena calidad en la dieta. En relación a la cantidad de actividad física realizada por los escolares, se recogió mediante el cuestionario PAQ-C, que mide los niveles de actividad física, de moderada a vigorosa, realizada en los últimos siete días por los escolares.

RESULTADOS

El análisis de datos se realizó a través del programa estadístico SPSS en su versión 19.0. Se llevó a cabo en primer lugar un análisis descriptivo para conocer el porcentaje de obesidad, hábitos alimenticios y actividad física de los escolares extremeños. Posteriormente tras comprobar la normalidad de los datos a través de la prueba de Kolmogorov Smirnov, se realizó una prueba ANOVA de un factor comparando las medias de todas las variables. Uno de cada cinco escolares extremeños presentó sobrepeso u obesidad (18%), siendo superior la prevalencia entre los niños que entre las niñas. Más del 50% de los escolares extremeños tenía una dieta inadecuada en lo referente a la ingesta de nutrientes. En cuanto a datos hematológicos, tanto niños y niñas con mayores niveles de actividad física presentaban niveles más bajos de triglicéridos en sangre.

DISCUSIÓN

A pesar de que el porcentaje de sobrepeso u obesidad es elevado, los resultados obtenidos en nuestro estudio se encuentran por debajo de los obtenidos en otras investigaciones similares. Más concretamente, a nivel de la

comunidad autónoma de Extremadura, el estudio PERSEO que utiliza como referencia las tablas de Obergozo, concluye que un 18.4% de niños y 14% de niñas de entre 6 y 10 años presentaban obesidad. Al analizar el factor dieta, la mayoría de escolares tienen una alimentación inadecuada en lo referente a la ingesta de nutrientes y a los patrones de alimentación (no respecto a la ingesta calórica que no ha sido analizada), siendo mayor el porcentaje de niños que tienen una dieta de mala calidad o necesitan mejorarla (56%) con respecto al número de niñas (45.7%). En relación con la actividad física, se observó que la mayor parte de los escolares participantes en el estudio desarrollaba una actividad física normal o elevada. Estos resultados son optimistas al compararlos con los obtenidos en el estudio PERSEO, en el que se obtuvo que un 13% de los escolares nunca realizaban actividad física. Por otra parte como se puede observar en los resultados, una mayor realización de actividad física produce una menor cantidad de triglicéridos en sangre, resultados que concuerdan con los obtenidos por Cordova et al., (2012), donde el grupo que realiza más actividad física obtiene unos valores más bajos en los parámetros sanguíneos, indicadores de riesgo cardiovascular.

Más de la mitad de los escolares extremeños presentan una dieta inadecuada, sin embargo la mayoría realizan una actividad física en su vida diaria. La cantidad de ejercicio físico realizado parece ser un factor más determinante que la calidad de la dieta para producir cambios a nivel cardiovascular, por ello, cualquier programa de prevención de la obesidad debería incluir además de la dieta, un programa de ejercicio físico.

REFERENCIAS

- Aranceta, J. (2008). El programa PERSEO como modelo de prevención de la obesidad en la edad escolar. *Nutrición Hospitalaria S, 1*, 50-5.
- Cordova, A., Villa, G., Sureda, A., Rodríguez-Marroyo, J. A., & Sánchez-Collado, M. P. (2012). Actividad física y factores de riesgo cardiovascular de niños españoles de 11-13 años. *Revista Española de Cardiología, 65*(7), 620-626.
- García-Hermoso, A., Escalante, Y., Domínguez, A. M., & Saavedra, J. M. (2013). EFECTOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO Y DIETA EN NIÑOS OBESOS: UN ESTUDIO LONGITUDINAL. *Journal of Sport and Health Research, 5*(3), 273-282.
- Hubacek, J. (2009). Eat Less and Exercise More Is It Really Enough to Knock Down the Obesity Pandemia? *Physiological Research, 58*(1), S1-S6.
- Lloyd, L. J., Langley-Evans, S. C., & McMullen, S. (2010). Childhood obesity and adult cardiovascular disease risk: a systematic review. *International journal of obesity, 34*(1), 18-28.

