

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN ESPAÑA

AUTORES: García Velasco, Juan Ramón; Hernández Ortega, María del Mar; Sánchez Hernández, Francisco

INTRODUCCIÓN:

La disminución del gasto energético en la población infantil, así como el aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos, está relacionada con el incremento de la incidencia de la obesidad y el sobrepeso. Según los datos reflejados en la Encuesta Nacional de Salud 2013 un 12% de los niños españoles son obesos y más del 26% tienen sobrepeso.

OBJETIVOS:

Explorar los distintos programas de intervención para la prevención de la obesidad infantil que se están llevando a cabo en España.

METODOLOGÍA:

Revisión bibliográfica de los programas de intervención que se llevan a cabo sobre el grave problema que supone la obesidad infantil en España. Los descriptores de salud utilizados fueron: Obesidad infantil, Programas de nutrición, Sobrepeso, Actividad física y Dieta. Se han seleccionado 28 artículos de las siguientes bases de datos: Cuiden plus, Science Direct, Elsevier y Scielo. Como criterios de inclusión, se ha considerado aquellos programas llevados a cabo en España con posterioridad a 2010.

RESULTADOS:

La actividad física asociada con orientación nutricional y una adecuada educación produce efectos positivos en la reducción del peso e índice de masa corporal (IMC) de niños y adolescentes con sobrepeso/obesidad y previene la aparición de los mismos en niños con normopeso. Los 28 programas seleccionados son programas de intervención que combinan actividad física, dieta y educación para la salud para adquirir conductas y estilos de vida adecuados en 9 de ellos, además se evalúan los cambios en la condición física. 21 intervenciones fueron dirigidas para niños y adolescentes y 7 se desarrollaron en adolescentes exclusivamente.

CONCLUSIONES:

La educación para salud, el refuerzo positivo, y la modificación de conductas, son necesarios por su eficacia en este tipo de programas, ya que permiten disminuir la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en la edad pediátrica, fomentando la prevención de riesgos para la salud y la disminución del gasto sanitario.