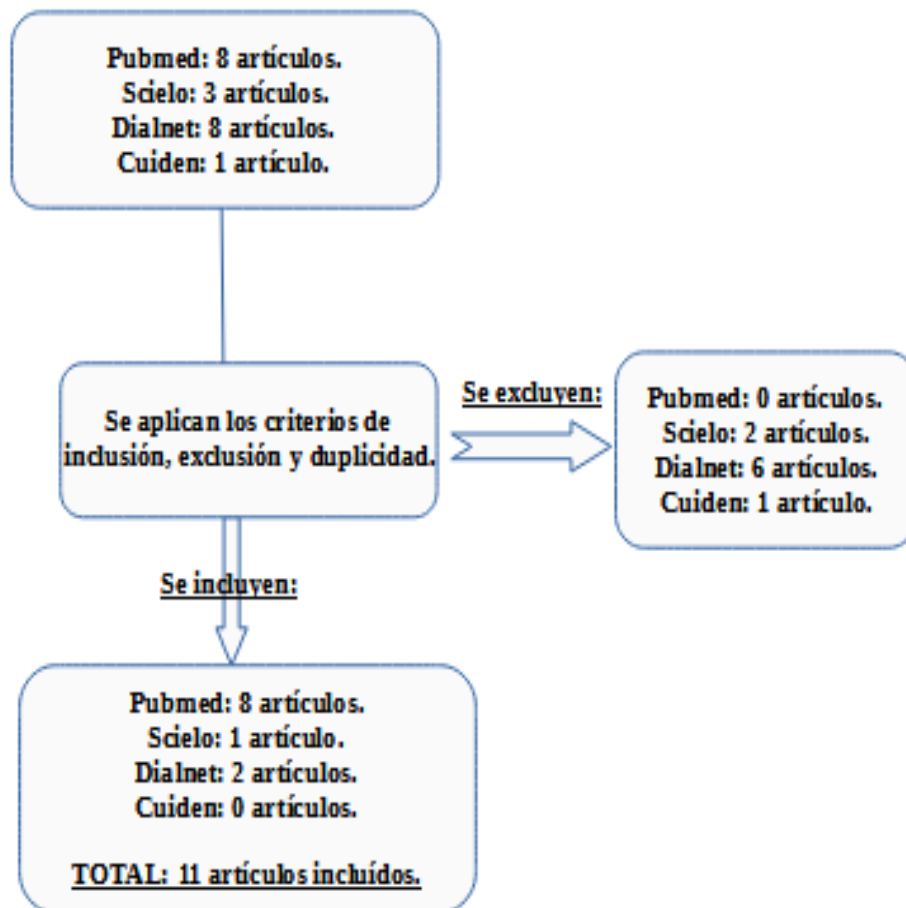


## Revisión sistemática a cerca de la obesidad infantojuvenil, estilos de vida saludables y actividad física

Búsqueda sistemática:

~~((HEALTHY LIFESTYLES) AND (CHILDHOOD OBESITY) AND (PHYSICAL ACTIVITY) AND (SPAIN))~~



**Desarrollo de la búsqueda**

A youth-led social marketing intervention to encourage healthy lifestyles, the EYTO (European Youth Tackling Obesity) project: a cluster randomised controlled trial in Catalonia, Spain (16).

Autor y año, tipo de estudio.	Objetivo	Población de estudio	Resultados	Conclusiones
<p>Llauradó, E., Aceves-Martins, M., Tarro, L., Papell-García, I., Puiggrós, F., Arola, L., Prades-Tena, J., Montagut, M., Moragas-Fernández, C. M., Solà, R., &amp; Giralt, M.</p> <p>Año 2015.</p> <p>Casos y controles: Intervención controlada aleatorizada por conglomerados.</p>	<p>Mejorar los estilos de vida, incluidos los hábitos nutricionales y la práctica de actividad física, y prevenir la obesidad en adolescentes vulnerables y desfavorecidos socioeconómicamente</p>	<p>2 escuelas secundarias como grupo de control y 2 escuelas secundarias como grupo de intervención, con un mínimo de 121 escolares por grupo.</p>	<p>Resultados primarios: Aumentos en el consumo de frutas y verduras y práctica de actividad física, junto con reducciones en el uso de TV / computadora / consola de juegos.</p> <p>Resultados secundarios fueron los siguientes: aumento del consumo de desayuno, participación en la recreación local y reducción de la prevalencia de la obesidad.</p> <p>Los resultados de la intervención española se midieron mediante la encuesta Health Behavior in School-age Children Study (HBSC) 2009-2010 para evaluar los estilos de vida de los adolescentes al inicio y al final de la intervención</p>	<p>Esta intervención logró una mayor conciencia de la campaña contra la obesidad, pero tuvo poco impacto en las actitudes y comportamientos. El modelo dirigido por pares es eficaz cuando se aplica en estudios escolares y genera resultados más positivos en el comportamiento de salud que la instrucción dirigida por adultos. Además, los principios clave para crear nuevos enfoques que combatan la obesidad se establecen para guiar el desarrollo de estrategias para abordar las dietas poco saludables y la inactividad física, y deben incluir: la mejor evidencia científica disponible, la integralidad en enfoques multiseccionales y multidisciplinares, una perspectiva de ciclo de vida, abordar la pobreza, sensibilidades de género y cultura, y la responsabilidad de todas las partes interesadas para lograr resultados.</p>

Follow-up of a healthy lifestyle education program (the EdAI study): four years after cessation of randomized controlled trial intervention (17).

Autor y año, tipo de estudio.	Objetivo	Población de estudio	Resultados	Conclusiones
Llauredó, E., Tarró, L., Morina, D., Acevedo-Marin, M., Giralt, M., & Solà, R. Año 2018. Casos y controles.	El objetivo de este estudio es verificar la sostenibilidad de los beneficios obtenidos en un seguimiento de 4 años del cese de la intervención post-Educación en Alimentación (EdAI) mediante la evaluación de los resultados relacionados con la OB y los estilos de vida en adolescentes de 13 a 15 años en 2014, 4 años después del cese de la participación en la intervención EdAI.	Niños y niñas de 13-15 años en 2014 que en ese mismo año participaron en el estudio EdAI; Adolescentes (n) = 349, intervención (n) = 154, control) con datos de referencia y de seguimiento de 4 años de escuelas secundarias en Reus (grupo de intervención), Salou, Cambrils y Vila-seca (grupo de control).	En comparación con las niñas de control, las niñas de intervención mostraron puntuaciones $\bar{x}$ de IMC reducidas (-0.33 unidades, $p < 0.01$ ) desde el inicio (2007) hasta el seguimiento de 4 años después de la intervención (2014). En comparación con los niños de control, los niños de intervención mostraron una prevalencia de OB reducida (-7.7%, $p = 0.02$ ). En comparación con los niños de control, más niños en el grupo de intervención (aumento del 19%, $p = 0.059$ ) mostraron $\geq 4$ h / semana de actividad física (AF) después de la escuela. Se observó una disminución en el consumo de lácteos, frutas y pescado en ambos grupos.	En el seguimiento de 4 años posterior a la intervención del programa EdAI, en comparación con los grupos de control, las niñas tenían puntuaciones $\bar{x}$ de IMC más bajas y los niños tenían una prevalencia de OB más baja de la intervención. El estímulo en AF extraescolar fue duradero y se mantuvo tras el cese de la intervención, mientras que los hábitos alimentarios saludables deben reforzarse aún más en los adolescentes.

The Effect of a Family-Based Lifestyle Education Program on Dietary Habits, Hepatic Fat and Adiposity Markers in 8–12-Year-Old Children with Overweight/Obesity(18).

Autor y año, tipo de estudio.	Objetivo	Población de estudio	Resultados	Conclusiones
Arenaza, L., Medrano, M., Osés, M., Amasena, M., Díez, I., Rodríguez-Vigil, B., & Labayen, I. 2020 Casos y controles.	Examinar la eficacia de un programa de educación sobre el estilo de vida familiar de 22 semanas sobre los hábitos alimentarios, y explorar las asociaciones de los cambios en la ingesta dietética con el porcentaje de reducción de grasa hepática y adiposidad en niños con sobrepeso / obesidad.	Un total de 81 niños con sobrepeso / obesidad cuyos padres asistieron a un programa de estilo de vida saludable y psicoeducativo familiar de 22 semanas acompañado con (grupo intensivo) o sin (control) un programa de ejercicio.	La ingesta de grasas y azúcares agregados se redujo significativamente en ambos grupos al final del programa, mientras que, además, la ingesta de carbohidratos se redujo exclusivamente en el control grupo, y la ingesta de azúcar simple, y colesterol se redujo en el grupo de ejercicio. Consumo de frutas y lácteos desnatados / desnatados, la adherencia al índice de calidad de la dieta mediterránea para niños y adolescentes (KIDMED), y el índice de calidad del desayuno fueron significativamente mayores en los grupos de control y de intervención después de la intervención. Además,	Los cambios en la ingesta de energía se asociaron significativamente con cambios en el índice de masa grasa (FMI) en el grupo de ejercicio, mientras que los cambios en el consumo de bebidas azucaradas (SSB) se asociaron con el porcentaje de reducción de grasa hepática en el grupo de control. Un programa de estilo de vida saludable basado en la familia de 22 semanas parece ser eficaz para mejorar la calidad de la dieta y la salud en los niños con sobrepeso / obesidad y estos deben centrarse en evitar la SSB y en la actividad física.

Lucía Autocuidados en infancia

			<p>los participantes en el grupo de ejercicio aumentaron la adherencia a la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), mientras que la proporción de ingesta energética de la tarde y la mañana fue significativamente menor exclusivamente en el grupo de control después del programa. Los cambios en la ingesta de energía se asociaron significativamente con cambios en el índice de masa grasa (FMI) en el grupo de ejercicio, mientras que los cambios en el consumo de bebidas azucaradas (SAB) se asociaron con el porcentaje de reducción de grasa hepática en el grupo de control</p>	
--	--	--	---	--

Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartido por un profesional sanitario (19)

Autor y año, tipo de estudio.	Objetivo	Población de estudio	Resultados	Conclusiones
<p>Oliva Rodríguez, R., Tous Romero, M., Gil Barcenilla, B., Longo Abril, G., Pereira Cunill, J. L., &amp; García Luna, P. P. Año: 2013.</p> <p>Estudio piloto longitudinal analítico y de intervención aleatorizado. Casos y controles.</p>	<p>Determinar si una intervención educativa por parte de un profesional sanitario aporta un beneficio adicional en la adquisición de conocimientos en materia de nutrición. Secundariamente determinar prevalencia de exceso de peso así como los hábitos de vida en una muestra de escolares.</p>	<p>107 alumnos de entre 9-15 años.</p>	<p>Después de la intervención educativa los alumnos del grupo de intervención poseen más conocimientos relativos a alimentación y hábitos de vida saludables que los alumnos del grupo control, y esta diferencia es estadísticamente significativa.</p>	<p>Las actividades educativas de apoyo dentro del programa escolar de estilos de vida saludable por parte de profesionales sanitarios pueden suponer un beneficio adicional en las estrategias en caminadas a disminuir la obesidad infantil en nuestro medio.</p>

A primary-school-based study to reduce prevalence of childhood obesity in Catalunya (Spain) - EDAL-Educació en alimentació: study protocol for a randomised controlled trial (20).



Autor y año, tipo de estudio.	Objetivo	Población de estudio	Resultados	Conclusiones
Giralt, M., Albaladejo, R., Tarro, L., Morña, D., Añija V., & Solà, R. Año 2011. Protocolo para un ensayo controlado aleatorizado.	El estudio EdAI (Educació en Alimentació) es un programa educativo de nutrición de larga duración, con base en la escuela primaria, diseñado para prevenir la obesidad mediante la promoción de un estilo de vida saludable que incluye recomendaciones dietéticas y actividad física.	En el primer clúster participaron 24 escuelas de Reus y en el segundo 14 escuelas de las localidades vecinas de Cambils, Salou y Vilaseca combinadas para obtener grupos comparables	Esta intervención escolar controlada pondrá a prueba la posibilidad de prevenir la obesidad infantil.	Protocolo de estudio para un ensayo controlado aleatorizado.

### Lucía Autocuidados en infancia

### A primary-school-based study to reduce the prevalence of childhood obesity – the EdAI (Educació en Alimentació) study: a randomized controlled trial (21)

Autor y año, tipo de estudio.	Objetivo	Población de estudio	Resultados	Conclusiones
Tarro, L., Llauredó, E., Albaladejo, R., Morña, D., Añija V., Solà, R., & Giralt, M. 2014 Ensayo controlado aleatorizado. Casos y controles.	Implementar un programa de estudiantes universitarios que actúen como “agentes promotores de la salud” (HPA) y evaluar los efectos sobre la prevalencia de obesidad del programa de educación primaria que promueve un estilo de vida saludable, incluyendo recomendaciones dietéticas y de actividad física durante 28 meses.	Dos grupos escolares: a intervención (24 escuelas, 1222 alumnos) o control (14 escuelas, 717 alumnos).	A los 28 meses, la prevalencia de obesidad en los niños se redujo -2,36% en el grupo de intervención (de 9,59% a 7,23%) y aumentó 2,03% (de 7,40% a 9,43%) en el grupo de control; la diferencia fue del 4,39% (IC del 95%: 3,48 a 5,30; P= 0,01). Los niños del grupo de intervención tuvieron una reducción efectiva de -0,24 unidades en el cambio de la puntuación z del IMC (de 0,01 a -0,04), en comparación con el control (de -0,10 a 0,09); Un 5,1% más de alumnos	El programa escolar, dirigido por estudiantes de la HPA, redujo con éxito la prevalencia de la obesidad infantil en los niños.
			de intervención realizaron actividad física > 5 horas / semana que los alumnos de control (P= 0,02).  El consumo de pescado fue un protector (razón de posibilidades 0,39; IC del 95%: 0,23 a 0,67) mientras que el consumo de “comida rápida” fue un factor de riesgo para la obesidad infantil (razón de posibilidades: 2,27; IC del 95%: 1,08 a 4,77).	

**Study protocol: effects of the THAO-child health intervention program on the prevention of childhood obesity - The POIBC study (22)**

Autor y año, tipo de estudio.	Objetivo	Población de estudio	Resultados	Conclusiones
Gomez, S. F., Casas, R., Palomo, V. T., Martín Pujol, A., Fito, M., & Schröder, H.  Año 2014.  Casos y controles.	Determinar el efecto de la intervención comunitaria sobre los cambios en el estilo de vida y las medidas sustitutivas de la adiposidad	2249 niños de 8 a 10 años (4º y 5º de primaria) de 4 localidades españolas. El Programa de Salud Infantil THAO, una intervención comunitaria se implementó en 2 ciudades.	Este estudio proporcionará información sobre la eficacia del Programa de Salud Infantil THAO para promover un estilo de vida saludable.	El estudio evaluará si los cambios en el estilo de vida van acompañados de un control de peso favorable.

**Three-Year Follow-Up of the POIBA Intervention on Childhood Obesity: A Quasi-Experimental Study (23).**

Autor y año, tipo de estudio.	Objetivo	Población de estudio	Resultados	Conclusiones
Sánchez-Martínez, F., Bougueres, S., Serral, G., Valmayor, S., Juárez, O., López, M. J., Ariza, C., & Group, O.  Año 2021.  Quasiexperimental.	Evaluar la efectividad de una intervención escolar multicomponente y multinivel (POIBA) a los 3 años de seguimiento.	3624 niños participaron en el estudio.	Se encontraron cambios positivos no ajustados hacia la adherencia a las recomendaciones para el consumo de agua, carne, dulces y papas fritas, desayuno adecuado, no cenar frente al televisor, actividad física fuera de la escuela y uso diario de la pantalla. Se utilizaron tres puntuaciones para calcular la proporción de niños que realizaron más de un cambio para mejorar los hábitos saludables en cuanto a actividad física (puntuación global de Actividad), nutrición (puntuación global de Nutrición) y ambos (puntuación global). Los estudiantes expuestos a la intervención obtuvieron un puntaje global de actividad significativamente mejor (16,2% IG vs 11,9% GC; p=0,012) y puntuación global (63,9% IG vs 58,5% GC; p=0,025).	Las intervenciones escolares que incluyen un componente familiar podrían ser útiles para abordar el problema de la obesidad infantil.

**Lifestyles and Styles of Parental Care Related to Childhood Obesity: compare Spain with Northern European Countries: ENERGY-Project (24).**

Autor y año, tipo de estudio.	Objetivo	Población de estudio	Resultados	Conclusiones
Miquelaz, Estrella, Te Velde, Saskia, Regidor, Ennque, Van Lippevelde, Wendy, Vlk, Froydis N., Fernandez-Alvira, Juan Miguel, Vicente-Rodriguez, Germán, & Kunst, Anton.  2015.  Descriptivo transversal.	Comprobar si variables referentes a hábitos de vida y a estilos de cuidado de los progenitores relacionados con la obesidad infantil difieren entre los países del Norte de Europa y España.	Los datos fueron obtenidos del proyecto internacional ENER-G. Se analizaron los de España, Países Bajos, Bélgica y Noruega, incluyendo a 1.937 niños y 2.061 niñas de 10 a 12 años de edad.	En comparación con los progenitores del Norte de Europa, los progenitores españoles consumen bebidas azucaradas menos días por semana (Medias: 1,37 vs 2,16) pero consumen más zumos de frutas (Medias: 2,61 vs 2,35). Los progenitores españoles son más activos yendo a su trabajo, son menos sedentarios pero realizan actividad física en su tiempo libre menos días por semana (Medias de días por semana que realizan actividad física en su tiempo libre: 1,88 vs 2,21). Además, son menos negociadores con sus hijos (Medias (0-4): 1,26 vs 1,68) y evitan menos los modelos negativos de conducta (Medias (0-4): 0,90 vs 1,29). Sin embargo, prestan más atención (Medias (0-4): 3,42 vs 3,04) y estimulan más los hábitos saludables (Medias (0-4): 2,38 vs 2,06).	Las variables referentes a hábitos de vida y a estilos de cuidado relacionados con la obesidad infantil difieren entre los progenitores españoles y los de los países del Norte de Europa aunque estas diferencias no son estadísticamente significativas. Por lo tanto, las diferencias en los estilos de vida y estilos de cuidado de los progenitores probablemente no expliquen las diferencias en la obesidad infantil entre los países del Norte y España.

12

The influence of a healthy lifestyle on body mass index in a sample of 12-14 year old individuals in Murcia (Spain) (25).

Autor y año, tipo de estudio.	Objetivo	Población de estudio	Resultados	Conclusiones
Candel, M. I. J., Lucas, P. J. C., Jiménez, J. M., Pérez, R. G., & Navarro, A. J. G.  Año 2021.  Estudio transversal.	Identificar los principales estilos de vida modificables que influyen en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en la infancia.	421 adolescentes con una edad promedio de 12 años procedentes de siete escuelas secundarias de la Zona V, Murcia, España.	El 21,1% presentó exceso de peso y el 19,7% obesidad. La puntuación obtenida por los adolescentes en la dimensión de actividad física disminuyó en el grupo de IMC aumentado (puntuación en peso normal 6,36 vs 4,45 en obesidad; $p < 0,001$ ). Las otras tres dimensiones mostraron diferencias insignificantes en las puntuaciones entre los grupos de peso normal y obesidad.	El exceso de peso estaba presente en el 40,8% de la muestra. La actividad física fue el estilo de vida modificable que se relacionó de manera más marcada con el IMC. Este resultado puede ayudar a planificar estrategias específicas para estilos de vida sedentarios para reducir esta epidemia dietética.

Analysis of physical fitness according to sex, age, body mass index and level of physical activity in Spanish elementary school students (26)

Autor y año, tipo de estudio.	Objetivo	Población de estudio	Resultados	Conclusiones
<p>Andrés Rosa-Guillamón; Pedro José Carrillo-López; Eliseo García-Cantó. Año 2018. Estudio descriptivo transversal</p>	<p>Analizar la condición física según edad, sexo, índice de masa corporal y nivel de actividad física en estudiantes de primaria.</p>	<p>103 escolares entre 8 y 12 años de España</p>	<p>Los varones tuvieron un mejor nivel de CF, pero en ambos sexos se observó un leve incremento de esta a medida que aumentaba la edad. Los escolares con normopeso o activos físicamente tuvieron una mejor capacidad aeróbica y una composición corporal más saludable.</p>	<p>Mantener niveles óptimos de CF a lo largo de la vida requiere de la adopción de un estilo de vida saludable desde la infancia, por tanto, es necesario promover la práctica autónoma de actividad física en los escolares.</p>