

LA OBESIDAD INFANTIL

en la Comunidad de Madrid

Estudio
longitudinal
ELOIN



(2017-19)



2.599 niños/as de 9 años de la Comunidad de Madrid



La **obesidad infantil** es un **grave problema de salud pública** a nivel mundial. Es producida por un **desequilibrio energético** entre la ingesta (superior) y el consumo (inferior), favorecido un **ambiente obesogénico**. Se calcula que **únicamente un 5%** de los casos podría deberse a **factores genéticos**, por lo que es imprescindible **intervenir en los hábitos y estilos de vida**.

PREVALENCIA DE OBESIDAD Y FACTORES DE RIESGO

La prevalencia de obesidad (9 años) fue de **15,6%**, superior en niños (18,5%) que en niñas (12,7%), con un gradiente negativo según nivel socioeconómico: a **menor nivel socioeconómico, mayor prevalencia de obesidad**, con un **riesgo (OR) de obesidad de 2,3** respecto a los de alto nivel. El **riesgo de obesidad fue mayor** en aquellos niño/as de **padres latinoamericanos** (OR=2,14) y con **estudios mínimos** (OR=2,43). Se observó un **gradiente positivo** entre la **prevalencia de obesidad** y el tiempo dedicado habitualmente al **uso de pantallas**, lo mismo ocurrió con las recomendaciones de **sueño** y con la **actividad física**.



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN E INGESTA DE ALIMENTOS, ENERGÍA Y NUTRIENTES



La ingesta media total diaria de alimentos fue de **1.548,4 gramos/persona/día**. El **60,6%** acudían de **1 a 3 veces al mes** a establecimientos de **comida rápida**. Únicamente el **1,4%** **cumplió la recomendación** de ingerir entre **3 y 4 raciones/semana** de **carnes rojas**, teniendo la mayoría un **consumo diario**. Sin embargo, el **83,5%** alcanzó la recomendación de consumir de **3 a 4 raciones/semana** de **pescado** y el **67,5%** la de consumir **2 raciones/día** de verduras. Solo el **16,3%** alcanzó la recomendación de consumir **≥3 raciones/día** de fruta. Los **niños/as de bajo nivel socioeconómico** consumían **más bollería industrial** y **bebidas azucaradas** y **menos verduras**. Tuvieron un superávit en consumo de grasas, proteínas, colesterol y lípidos, y un déficit de fibra e hidratos de carbono.

ESTILOS DE VIDA: SUEÑO, ACTIVIDAD FÍSICA Y USO DE PANTALLAS

La **mayoría (86,1%) cumple las recomendaciones** de sueño, durmiendo más de 9 horas diarias, durmiendo menos lo/as niños/as de bajo nivel socioeconómico. Entre semana, alrededor del **25,7%** salían a **jugar fuera de casa** al menos **2 horas/día**. Mientras que los **fines de semana** el **38,7%** dedicaba **3 horas o más/día**. Las niñas realizaban menos actividad física que los niños. De forma preocupante: según los padres, el **23,5%** de los hijos pasaban al menos **2 horas/día** de lunes a viernes **viendo la televisión o usando el ordenador**, mientras que los **fines de semana** la cifra alcanzaba al **78,3%**. Así, el **78,1%** **no cumplía las recomendaciones** de no hacer uso de pantallas durante más de 1 hora al día.



Resultó **alarmante** que la frecuencia de **obesidad** en los niños/as fuese **2,5 veces mayor** en **aquellos** que tenían **madre o padre con obesidad**, frente a normopeso.

CONCLUSIONES

Obesidad ↔ factores sociodemográficos: se observa mayor prevalencia de obesidad en niños/as con bajo nivel socioeconómico y educativo y de origen latinoamericano.

Según la evolución de los 4 a los 9 años, comprobamos que ha aumentado el consumo de comida rápida, bebidas azucaradas y el consumo de verduras; y se ha reducido el de bollería y estabilizado el consumo de frutas.

RECOMENDACIONES

MÁS
ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA
ALIMENTACIÓN SANA
SUEÑO Y DESCANSO
MENOS
USO DE PANTALLAS