

Prevención de la obesidad en niños de 9-10 años, por el Dr. Martínez Vizcaíno.

Dr. Javier Ibáñez Santos

La obesidad es una enfermedad cuya prevalencia está aumentando en los niños de todos los países occidentales. En España, según diferentes estadísticas, el **sobrepeso** y la **obesidad** están por encima del 30%. La prevención se revela como una estrategia fundamental para luchar contra la obesidad, y para la OMS el colegio es un lugar clave para prevenir la obesidad infantil. En España, una de las personas que más ha trabajado en prevención de la obesidad infantil en el colegio es el Dr. *Vicente Martínez Vizcaíno*, Catedrático de la Universidad de Castilla La Mancha. Presentamos parte de los resultados de unos de sus estudios conocido como **MOVI** (Martínez Vizcaíno et al., 2008).

El objetivo de este estudio fue evaluar el impacto de un programa de actividad física extraescolar sobre los índices de obesidad en niños de **educación primaria**. Para ello se diseñó un ensayo controlado aleatorizado por grupos con 10 colegios sobre los que se intervino y 10 colegios que participaron como grupo control. En total, tomaron parte 1044 niños, de una edad media de 9 años al comienzo del estudio, de la provincia española de Cuenca.

La intervención consistió en realizar un programa de **ejercicio físico** de tipo **recreativo**, no competitivo, **en horario extraescolar** en locales del propio colegio. El programa consistió en tres sesiones de 90 minutos por semana, durante 24 semanas. Cada sesión de ejercicio incluyó 15' de estiramientos, 60' de ejercicio aeróbico y 15' de ejercicios de fuerza. La adherencia a estas sesiones de ejercicio fue del 78%.

Las principales mediciones que se realizaron fueron el índice de masa corporal (IMC), el pliegue tricípital (PT) y el porcentaje graso corporal. Además, se midió lípidos en sangre y la tensión arterial. Las mediciones se realizaron al comienzo (septiembre 2004) y al finalizar el programa (junio 2005).

En cuanto a los resultados, no hubo diferencias en el IMC entre los grupos de intervención y el control. Comparado con los controles, los niños del grupo intervención mostraron un descenso del espesor del PT tanto en los niños (-1,14 mm; $p < 0,001$) como en las niñas (-1,55 mm; $p < 0,001$), así como una reducción en el porcentaje de grasa corporal en las niñas (-0,58%; $p = 0,02$).

Además, los niños del grupo intervención mostraron un descenso de los niveles de apolipoproteína (apo) B (-4,59; $p=0,03$) (reflejo de un menor riesgo cardiovascular) y un aumento en los niveles de apo A-I (13,57; $p<0,001$) (reflejo de mayor protección contra la enfermedad cardiovascular). Los lípidos en sangre de las niñas fueron muy similares entre ambos grupos. No se observaron cambios en el colesterol total, los triglicéridos o la tensión arterial debido a la intervención en ninguno de los dos sexos, salvo un aumento en la tensión arterial diastólica (1,55 mm Hg; $p=0.03$) (a pesar de esa subida, los valores de la tensión arterial diastólica son compatibles con normotensión) en los niños del grupo intervención.

La principal conclusión de este estudio es que un programa extraescolar de actividad física de tipo recreativo (3 sesiones de 90 minutos por semana, durante 24 semanas) de bajo costo, redujo la adiposidad, aumentó la apo A-I y redujo la apo B (ambos reflejo de un menor riesgo cardiovascular) en alumnos de educación primaria.

Bibliografía

Martínez Vizcaíno V, Salcedo Aguilar F, Franquelo Gutiérrez R, Solera Martínez M, Sánchez López M, Serrano Martínez S, López García E, Rodríguez Artalejo F. Assessment of an after-school physical activity program to prevent obesity among 9- to 10-year-old children: a cluster randomized trial. *Int J Obes (Lond)* **2008**; 32(1): 12-22.

El artículo original está disponible gratuitamente en:
<https://www.nature.com/articles/0803738>