

Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics



CrossMark
click for updates

www.renhyd.org



EDITORIAL

Modificar el estilo de vida para mejorar la salud de los escolares: ¿qué aporta la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética en este campo?

Rodrigo Martínez-Rodríguez^{a,b,c,*}, Eduard Baladia^{a,b,c}

^aRevista Española de Nutrición Humana y Dietética, Pamplona, España.

^bCentro de Análisis de la Evidencia Científica, Academia Española de Nutrición y Dietética, Pamplona, España.

^bRed de Nutrición Basada en la Evidencia (RED-NuBE), Pamplona, España.

*r.martinez@renhyd.org

Editor Asignado: Rodrigo Martínez-Rodríguez. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Pamplona, España.

Recibido el 29 de marzo de 2019; aceptado el 30 de marzo de 2019; publicado el 30 de marzo de 2018.

CITA

Martínez-Rodríguez R, Baladia E. Modificar el estilo de vida para mejorar la salud de los escolares: ¿qué aporta la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética en este campo? Rev Esp Nutr Hum Diet. 2019; 23(1): 1-3. doi: 10.14306/renhyd.23.1.789

A nivel global, existe una alta prevalencia de obesidad infantil y adolescente¹. Para prevenirla y tratarla, es posible que modificar el estilo de vida hacia una dieta saludable, aumentar el nivel de la actividad física y reducir las actividades sedentarias, tenga efectos². En el ámbito escolar, además de los beneficios que pueden ejercer estos cambios sobre los problemas de salud comunes en niños y adolescentes con obesidad, es posible que estos beneficios se extiendan también a algunos aspectos relacionados con la función cognitiva y el rendimiento escolar, aunque se requieren pruebas de mayor calidad que lo verifiquen.

Se ha observado que los padres utilizan un amplio rango de estrategias con diversidad de intencionalidades y estilos al promover hábitos de alimentación en sus hijos, presentando diferencias marcadas según su nivel socioeconómico^{3,4}. Esto muestra la necesidad de promover mayores conocimientos y habilidades en los padres para la crianza de sus hijos en relación con los hábitos de alimentación.

En este sentido, las intervenciones de educación alimentaria y nutricional son imprescindibles para lograr que la población infantil desarrolle hábitos alimentarios saludables. Se observa que estas actividades podrían ser beneficiosas en



los resultados a corto plazo, pero es necesario mantenerlas en el tiempo y hacer sesiones de recordatorio⁵. Después de realizar una intervención de educación alimentaria se muestra un aumento en los conocimientos globales sobre hábitos saludables, así como los referentes al número de comidas y frecuencia de consumo de fruta, verdura y pescado de los padres y en los conocimientos sobre actividad física de los niños⁶. Por ello, resultaría beneficioso incluir en los centros escolares programas de educación alimentaria y nutricional subvencionados y llevados a cabo por dietistas-nutricionistas dentro del currículum escolar, dirigidas tanto a los alumnos como a los padres (principales responsables de la alimentación de los menores) y educadores, donde se traten temas de buenos hábitos alimentarios y unas buenas conductas de alimentación saludable^{5,6}.

Existe una gran producción de artículos científicos relacionados con programas de educación alimentaria y nutricional en el medio escolar en España, lo cual es un indicador de la importancia de la adquisición de hábitos alimentarios saludables en la población infantil y juvenil y del interés que despiertan⁷.

Para contribuir a mejorar los resultados de los programas educativos, las intervenciones motivacionales con niños que padecen obesidad o sobrepeso y sus familias son un factor clave. Estas intervenciones parecen favorecer la composición corporal (disminución del índice de masa corporal), el aumento de la adherencia a dietas consideradas saludables y disminuir rasgos de ansiedad y depresión tanto en los niños y niñas como en los adultos que les acompañan⁸.

Como se comentaba al inicio, son tres los factores a intervenir y, además de promover una dieta saludable, hay que fomentar el ejercicio y disminuir el sedentarismo. Por ello, los programas educativos que estimulan en conjunto una alimentación sana y la práctica de actividad física sistematizada podrían estimular el control de peso⁹. Existen programas de actividad física sencillos (factibles de realizar en variados espacios, de bajo costo, fácil implementación y aplicación) que pueden modificar variables corporales como el peso, índice de masa corporal y rendimiento en niños y niñas en edad escolar¹⁰. Estos pueden ser incorporados en los programas nacionales de las asignaturas de educación física y salud o equivalentes, ya que ocuparían un período de tiempo reducido durante el desarrollo de la clase, sin interferir en los contenidos de los planes y programas establecidos.

A pesar de la gran cantidad de ensayos sobre el tratamiento de la obesidad en niños y adolescentes, sólo se ha podido evaluar parcialmente el impacto de las intervenciones del tratamiento de la obesidad en el rendimiento escolar y las capacidades cognitivas¹¹. Las intervenciones de actividad

física en la escuela y en la comunidad como parte de un programa de prevención o tratamiento de la obesidad pueden beneficiar específicamente las funciones ejecutivas de los niños con obesidad o sobrepeso¹¹. De manera similar, las intervenciones dietéticas basadas en la escuela pueden beneficiar el rendimiento escolar general en niños con obesidad¹¹. Estos hallazgos podrían ayudar a los profesionales de la salud y la educación a tomar decisiones relacionadas con la promoción de la actividad física y la alimentación saludable en las escuelas. Los futuros estudios de tratamiento y prevención de la obesidad en entornos clínicos, escolares y comunitarios deben considerar la evaluación de resultados académicos y cognitivos, así como físicos¹¹.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores son editores de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.

REFERENCIAS

- (1) NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*. 2017; 390(10113): 2627-42.
- (2) Mead E, Brown T, Rees K, Azevedo LB, Whittaker V, Jones D, et al. Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obese children from the age of 6 to 11 years. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017; 6: CD012651.
- (3) Arévalo MTV, Banguero ÁXT, Alarcón CD. Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación en la primera infancia en Cali, Colombia. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2018; 22(3): 183-92.
- (4) Lopez NV, Schembre S, Belcher BR, O'Connor S, Maher JP, Arbel R, et al. Parenting styles, food-related parenting practices, and children's healthy eating: A mediation analysis to examine relationships between parenting and child diet. *Appetite*. 2018; 128: 205-13.
- (5) Martínez-García A, Trescastro-López EM. Actividades de educación alimentaria y nutricional en escolares de 3º de primaria en el Colegio Público "La Serranica" de Aspe (Alicante): Experiencia piloto. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2016; 20(2): 97-103.
- (6) Rodrigo-Cano S, Soriano JM, Aldas-Manzano J. Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2016; 20(1): 32-9.
- (7) Trescastro-López S, Trescastro-López EM, Galiana-Sánchez ME. Estudio bibliométrico de programas e intervenciones sobre educación alimentaria y nutricional en el medio escolar en España. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2014; 18(4): 184-93.

- (8) López PJT, Marcos MLT, Royo JMP, Domenech NR, Panisello EC, Herencia JAC. Resultados de una intervención motivacional con niños obesos o con sobrepeso y sus familias: Estudio Piloto. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2017; 21(4): 313-9.
- (9) Briones-Villalba RA, Gómez-Miranda LM, Ortiz-Ortiz M, Rentería I. Efecto de un programa de actividad física y educación nutricional para reducir el consumo de bebidas azucaradas y desarrollo de la obesidad en escolares de Tijuana, México. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2018; 22(3): 235-42.
- (10) Agurto KP, Carrasco-Alarcón V, Salazar CM. Eficacia de un programa de Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad en la modificación de variables corporales en escolares preadolescentes de un colegio de la ciudad de Temuco, Chile. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2018; 22(2): 149-56.
- (11) Martin A, Booth JN, Laird Y, Sproule J, Reilly JJ, Saunders DH. Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018; 3: CD009728.