



Arnulfo L'Gamiz Matuk
Investigador del Centro de investigación de Ciencias de la Salud CICSA
wlgamiz@aol.com



Juan José Palacios Butchard
Director de la Fundación Movimiento es Salud

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad en la población infantil han aumentado considerablemente a partir de 1980, y hasta la fecha sigue siendo una epidemia en México. Se han implementado medidas con bajos resultados positivos, siendo necesario enfocar acciones con participación del sector público y sumar al privado y social, realizando acciones específicas en lugares limitados, buscando la participación de los familiares y profesores. El presente estudio se realizó con este enfoque y los resultados indican que estas acciones son factibles. El objetivo de este trabajo fue determinar qué impacto tiene en un corto periodo el que alumnos de sexto de primaria de una comunidad de bajos recursos realicen ejercicio físico y reciban educación nutricional.

METODOLOGÍA

Con consentimiento informado de los padres, se efectuó un estudio clínico en 62 niños de sexto año de primaria con sobrepeso (edad promedio 11 años) para identificar factores nutricionales y de actividad física. También se hizo una exploración física.

Durante 3 meses L/M/V, por un periodo de una hora se efectuaron actividades físicas y semanalmente se proporcionó orientación nutricional. La información fue capturada y procesada en Excel, y se usó el programa SPSS para el análisis estadístico. Se utilizó la prueba T Student y la correlación para las variables. Se consideró significancia estadística con valor un de p menor a 0.05, con IC del 95%.

RESULTADOS

La segunda medición al término del periodo mostró diferencias significativas, ya que el 66% bajó de peso. Sin embargo, no fue la cantidad esperada debido a la falta de compromiso de los padres y profesores para la realización del ejercicio y el cumplimiento de las sugerencias nutricionales.

DISCUSIÓN

El estudio demostró que el cambio de hábitos de alimentación y el aumento de la actividad física influyen favorablemente en la pérdida de peso de niños con sobrepeso.

Gran cantidad de niños en la región presenta sobrepeso y obesidad; muchos tienen hábitos alimenticios desfavorables y poca actividad física, y carecen de orientación al respecto. Las escuelas no cuentan con programas relacionados, no tienen rutinas de actividad física sino que sólo se realiza ocasionalmente y no hay orientación nutricional.

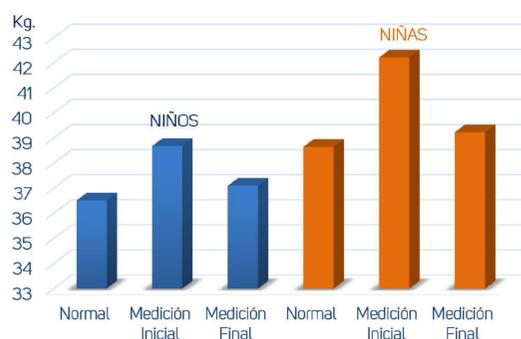


Figura 1. Comparación del peso promedio antes y después de la intervención. La desviación estándar es 1.14



Figura 2. Promedio de estaturas después de realizar la intervención (niños = 1.45 m; niñas = 1.48 m). Se observó un incremento en la talla de las niñas en un periodo de 3 meses. La desviación estándar es 6.78



REFERENCIAS

- Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. The Lancet, 2012; 360(9331):473-482.
- Reilla JJ, Wilson D. La obesidad, definida como un exceso de grasa en el cuerpo con aumento de la morbilidad, es cada vez más común en niños y adolescentes BJM, 2016; 333:1207-1210.