

Enseñar hábitos saludables en las escuelas reduce la grasa abdominal

Los colegios son un ambiente clave para fomentar la salud infantil. Investigadores españoles han estudiado cómo los niños y niñas que participaron en una intervención sobre buenos hábitos presentaron una mejora en los indicadores de salubridad.

SINC

29/7/2024 14:00 CEST



Campaña de promoción de hábitos saludables en niños y niñas de Educación Primaria. / CNIC

Un estudio liderado por el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y la Fundación SHE, con el apoyo de la Fundación "la Caixa", demuestra que educar en **hábitos saludables** en el entorno **escolar** consigue reducir la acumulación de grasa abdominal durante los primeros cursos de esta etapa.

Educación en hábitos saludables en la escuela consigue reducir la acumulación de

grasa abdominal durante los primeros cursos

El trabajo, publicado en el *Journal of the American College of Cardiology* (JACC), señala que una **intervención temprana** sobre hábitos de salud saludables durante la escuela primaria puede ser **más efectiva** que mediaciones posteriores.

En la investigación se incluyó a **1771 niños y niñas** con edades comprendidas entre los seis y los 12 años de 48 colegios públicos de Educación Primaria de la **Comunidad de Madrid**.

Cuatro tipos de acciones diferentes

Los colegios se dividieron en **cuatro grupos**: el primero estaba formado por 12 centros escolares en los que se desarrolló una intervención educativa de promoción de la salud en torno a la gestión emocional, dieta, actividad física y funcionamiento del cuerpo y del corazón (Programa SI!-Salud Integral) durante los seis cursos de Educación Primaria.

Una intervención temprana sobre
hábitos de salud saludables durante la
escuela primaria puede ser más
efectiva que medidas posteriores

Otros dos grupos, también de 12 colegios cada uno, recibieron la **misma intervención**, pero solo durante los 3 primeros o los 3 últimos cursos de Educación Primaria, mientras que el último grupo, el control, de 12 colegios, no recibió **ninguna** intervención educativa.

Durante el estudio se llevaron a cabo **mediciones detalladas** de la salud cardiovascular de la población participante desde los seis hasta los 12 años de edad. Se incluyeron una serie de **marcadores** de obesidad y acumulación de grasa corporal.

Dichas mediciones se realizaron al **inicio** del estudio, coincidiendo con el comienzo del primer curso de Educación Primaria, y **posteriormente** cada 3 años, al final del tercer y sexto curso.

Exceso de peso en niños

Los principales resultados mostraron que, en los dos grupos de colegios que recibieron la intervención durante los tres primeros años, los participantes presentaron un **cambio menos adverso** en parámetros de obesidad, como el índice de masa corporal, y especialmente en aquellos que miden la acumulación de grasa abdominal, en comparación con los otros grupos.

El exceso de peso en la población infantil afecta **a casi uno de cada tres niños y niñas** de nuestro entorno, especialmente en los grupos más vulnerables. "Los colegios son un entorno ideal para la implementación de programas educativos de promoción de la salud", afirma **Rodrigo Fernández-Jiménez**, líder del Laboratorio de Imagen y Salud Cardiovascular del CNIC y coinvestigador del proyecto.

“ *Los colegios son un entorno ideal para la implementación de programas educativos de promoción de la salud* **”**
Rodrigo Fernández-Jiménez - CNIC

"A pesar de que existen multitud de programas de este tipo, no tantos han sido evaluados de forma científica, siendo sus resultados en muchos casos poco esperanzadores o no concluyentes. Sin embargo, cualquier mejora en este ámbito puede ser beneficiosa si se implementa a **gran escala**, especialmente sabiendo que este tipo de intervenciones carece de efectos secundarios o adversos", continúa Fernández-Jiménez.

"Los resultados sugieren que las intervenciones de promoción de hábitos de vida saludable implementadas de forma precoz, como en la primera etapa de Educación Primaria, pueden ser **más efectivas** que las acciones más tardías para el control de la obesidad infantil", asegura **Gloria Santos-Beneit**, directora científica de la Fundación SHE y primera autora del estudio.

Los docentes, figuras claves

Valentín Fuster, director general del CNIC e investigador principal del estudio, afirma: "Con la experiencia adquirida, este año hemos comenzado un nuevo estudio que evaluará la eficacia de una **estrategia de promoción de la salud** en el entorno escolar con el Programa SI! basada en la reintervención o píldoras educativas durante la Educación Primaria".

“ *Cualquier mejora puede ser beneficiosa si se implementa a gran escala, especialmente en este tipo de intervenciones que carecen de efectos secundarios o adversos* ”

Rodrigo Fernández-Jiménez - CNIC

"Creemos que esta estrategia puede ser incluso más efectiva al **sobrecargar menos** al personal docente, figura clave en este tipo de intervenciones en el entorno escolar", concluye.

Referencia:

Gloria Santos-Beneit et al., "Effect of Time-Varying Exposure to School-Based Health Promotion on Adiposity in Childhood". *Journal of the American College of Cardiology*, 2024

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

SALUD | HÁBITOS SALUDABLES | INFANCIA | INDICADORES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

