

## Retroceso en hábitos saludables en la infancia y la adolescencia, según el estudio PASOS

La fundación de los hermanos Pau y Marc Gasol pide una respuesta colectiva ante la obesidad infantil, tras presentar hoy los nuevos resultados de la investigación. Los datos alertan de un aumento de 11 horas semanales del tiempo frente a pantallas en la infancia, un deterioro de los hábitos saludables y más malestar psicológico entre los menores seguidos desde 2019.

Aser G. Rada

16/6/2025 15:00 CEST



Los estilos de vida de niñas, niños y adolescentes que la Gasol Foundation comenzó a seguir entre 2019 y 2020 han empeorado sus hábitos. / Freepik

A medida que crecen, los estilos de vida de niñas, niños y adolescentes que la Gasol Foundation comenzó a seguir con entre 8 y 16 años entre 2019 y 2020 se han deteriorado y lo han hecho en una dimensión preocupante. Cada vez pasan más horas antes las **pantallas**, hacen menos **ejercicio**, comen y se sienten peor.

Son algunas de las conclusiones del nuevo **estudio PASOS longitudinal**

**2022-2025**, que ha presentado hoy en Barcelona mediante rueda de prensa Pau Gasol, leyenda de la NBA y presidente de esta fundación — creada en 2013 junto a su hermano Marc para luchar contra la obesidad infantil—, en compañía de la ministra de Sanidad, Mónica García.



Presentación del Estudio PASOS Longitudinal con Pau Gasol. / Gasol Foundation

La exposición a pantallas de dispositivos electrónicos aumentó en 11,3 horas adicionales a la semana, una cifra equivalente a 25 días completos al año

En promedio, esta investigación ha seguido durante 3 años y medio a 701 integrantes de esa cohorte original de 3 800 participantes de las dos ediciones anteriores (2019-2020 y 2022-2023), que hoy tienen entre 10 y 22 años.

En ese tiempo, la exposición a pantallas de dispositivos electrónicos aumentó en 11,3 horas adicionales a la semana, una cifra equivalente a 25

días completos al año. Entre otras cosas, el uso de pantallas durante la infancia expone a más publicidad de productos malsanos y promueve su consumo, como ya alertaba un estudio previo de la Gasol Foundation en 2023.

## Menos ejercicio, peor alimentación

Entre los otros hallazgos del nuevo trabajo —el primero en España que sigue en el tiempo a una misma cohorte de niñas, niños y adolescentes para analizar cómo evolucionan sus hábitos de vida y su estado ponderal—, destaca un descenso medio de 18 minutos diarios en la práctica de actividad física moderada o vigorosa, una caída de casi 11 puntos porcentuales en la población con alta adherencia a la dieta mediterránea, y una menor calidad del sueño, en especial durante los fines de semana.

---

Un 35,6 % de la población evaluada entre 2022 y 2025 declaró sentirse preocupado, triste o infeliz, frente al 18,3 % registrado al inicio del estudio

Según recalca a SINC **Santi F. Gómez**, director global de Investigación y Programas de la Gasol Foundation, “es normal que durante el crecimiento se produzca un cierto deterioro de la práctica de la actividad física o aumente el uso de pantallas, a medida que empiezan a utilizar el teléfono móvil o el ordenador, pero la magnitud de ese deterioro es alarmante”.

Uno de los datos más llamativos constatados es el aumento del **malestar emocional**, ya que un 35,6 % de la población evaluada entre 2022 y 2025 declaró sentirse preocupado, triste o infeliz, frente al 18,3 % registrado al inicio del estudio (2019-2020), lo que supone casi el doble de incremento en los síntomas de sufrimiento psicológico. “Esas personas estarán en riesgo de tener problemas de salud mental en el futuro”, advierte Gómez.

## Peores hábitos desde el principio

El análisis también pone el foco en el **coeficiente cintura/talla** (C/T), un indicador del riesgo cardiometabólico basado en la proporción entre la circunferencia de la cintura y la altura. Los menores que han empeorado este parámetro en el seguimiento mostraban ya en 2019 peores hábitos de salud: hacían menos ejercicio, usaban más pantallas, dormían menos, comían peor y reportaban más malestar emocional.

---

Los menores que han empeorado este parámetro en el seguimiento mostraban ya en 2019 peores hábitos de salud

Cabe destacar que los participantes que han podido ser seguidos a lo largo del tiempo presentan, en general, un nivel socioeconómico más alto que la media de la población infantil española. Esto se debe a que las familias en situación de mayor vulnerabilidad tienden a cambiar con más frecuencia de domicilio o de número de teléfono, lo que dificulta su seguimiento, explica Gómez, que considera que los resultados podrían estar infraestimando la magnitud real de los problemas detectados.

"Esto nos tiene que llamar a la acción, a unir fuerzas entre entidades de la sociedad civil, sector privado y gobiernos, para impulsar políticas públicas muy decididas que cambien el contexto en el que crecen los niños", apunta el experto.

## Llamamiento a la acción

"Es un esfuerzo de equipo que requiere una implicación de toda la sociedad", ha afirmado Pau Gasol durante la presentación del estudio, en la que insistió en "superar los enfoques individualistas y estigmatizantes sobre la obesidad infantil", a la que definió como un problema de salud pública con raíces sociales. "Es imprescindible transformar los entornos en los que crecen niños y niñas para facilitarles elecciones saludables y frenar esta tendencia", ha subrayado.

Gasol también reclamó la inclusión del coeficiente C/T como indicador

complementario al IMC en la práctica clínica pediátrica y en la vigilancia epidemiológica, así como la regulación del uso excesivo de pantallas durante la infancia.

---

Gasol también reclamó la inclusión del coeficiente C/T como indicador complementario al IMC en la práctica clínica pediátrica y en la vigilancia epidemiológica

Por su parte, la ministra de Sanidad, **Mónica García**, agradeció al deportista su implicación en "un proyecto transformador que pone la salud infantil en el centro". García apeló a actuar desde la ciencia y recordó que "la punta del iceberg es la obesidad, pero debajo están todas las desigualdades sociales y las inequidades de las familias más vulnerables, que no pueden dedicarle el tiempo necesario a lo importante".

La ministra hizo referencia al "enfoque integral" del Protocolo General de Actuación para el desarrollo del Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil (PENROI), firmado entre su ministerio y la Gasol Foundation en febrero, que marca una hoja de ruta con 200 medidas orientadas a garantizar entornos de crecimiento saludables, al margen del origen social o territorial de la infancia.

#### Referencia:

[Estudio PASOS Longitudinal. 2022-2025](#)

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

INFANCIA | SALUD | OBESIDAD |

Creative Commons 4.0

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