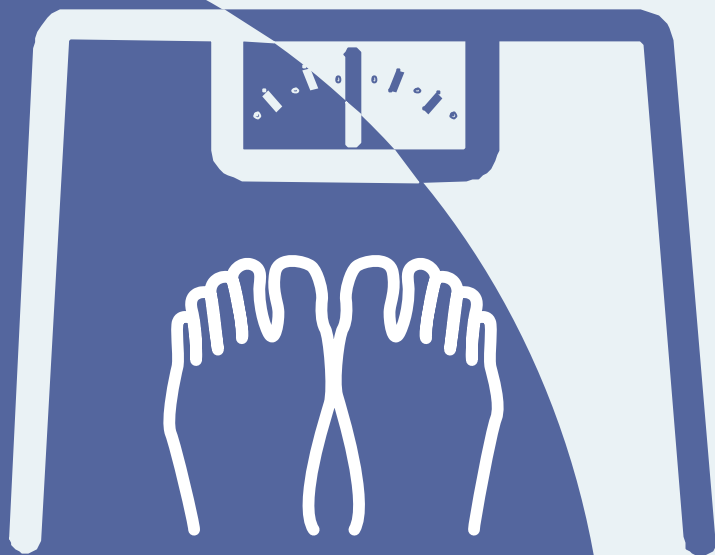


**ACTUACIONES  
DE PREVENCIÓN  
Y CONTROL DEL  
SOBREPESO Y  
OBESIDAD EN  
LA INFANCIA Y  
ADOLESCENCIA EN  
LA COMUNIDAD  
VALENCIANA**



**ACTUACIONES  
DE PREVENCIÓN  
Y CONTROL DEL  
SOBREPESO Y  
OBESIDAD EN  
LA INFANCIA Y  
ADOLESCENCIA EN  
LA COMUNIDAD  
VALENCIANA**

## **COMISIÓN TÉCNICA**

Rosa Alpera Lacruz  
Ana Fullana Montoro  
Pilar Momparler Carrasco  
Carlos Paredes Cencillo  
Joan Quiles Izquierdo  
M<sup>a</sup> Jesús Redondo Gallego

## **AVALADO POR**

Sociedad Valenciana de Pediatría

**Edita:** Generalitat Valenciana - Conselleria de Sanitat

**© de la presente edición:** Generalitat Valenciana, 2004

**1<sup>a</sup> Edición:** Junio 2004

**Depósito Legal:** V-2678-2004

**Imprime:** Kolor Litógrafos, S.L.

# PRESENTACIÓN

En las últimas décadas estamos asistiendo a un aumento de la esperanza de vida de nuestra población, fruto de la mejoría de las condiciones de vida, de su mayor nivel de conocimientos relacionados con la salud, y del progreso científico-técnico de nuestro sistema de asistencia sanitaria. En este periodo van incrementando su relevancia como problemas de salud las patologías crónicas, entre las que destaca las enfermedades cardiovasculares, que actualmente constituyen la principal causa de mortalidad en nuestro país.

El origen de las enfermedades cardiovasculares está relacionado en gran medida con la presencia de ciertos factores de riesgo, entre los que figura la hipertensión arterial, la diabetes, la hiperlipidemia, todos ellos más frecuentes en personas con obesidad.

También la obesidad es un determinante para otros problemas de salud. Entre ellos, por su importancia creciente en nuestro medio, cabe citar los del aparato locomotor y los psicológicos, que pueden afectar de manera sustancial la calidad de vida de las personas que los padecen.

La obesidad tiene su origen generalmente en unos estilos de vida inadecuados, especialmente en los relacio-

nados con la alimentación y la actividad física. Estos estilos de vida se suelen adquirir durante la infancia y adolescencia. Además se ha demostrado una estrecha asociación entre la obesidad en estas primeras etapas de la vida y la obesidad en la edad adulta. Por desgracia, se viene apreciando últimamente un incremento de la frecuencia de obesidad en la población infantil.

Por todo ello, es una prioridad en nuestra Comunidad abordar de forma rigurosa la prevención y control de la obesidad en la infancia y en la adolescencia. Este abordaje deberá implicar necesariamente al sector sanitario, pero no sólo a él, pues en la adquisición de unos estilos de vida adecuados intervienen necesariamente otros sectores de nuestra sociedad, como el educativo, el de servicios relacionados con el ocio, deportes, comercio, medios de comunicación, etc.

En este documento hemos fijado los objetivos y las líneas de actuación que en última instancia nos ayudarán a lograr un crecimiento y desarrollo adecuados en la población infantil y adolescente de la Comunidad Valenciana, y la adopción desde edades tempranas de hábitos saludables de alimentación y actividad física, sentando así una buena base para su salud en la vida adulta.

Agradezco la valiosa colaboración de la Sociedad Valenciana de Pediatría que ha aportado el rigor técnico y científico necesarios para que los objetivos aquí fijados sean realistas y adecuados a las circunstancias de nuestro medio.

Y ante todo, quiero expresar mi agradecimiento a todos los profesionales que de una u otra forma van a participar en el cuidado de la salud de los niños, niñas y adolescentes, pues sin ellos nada de lo que hoy planteamos en este documento sería posible.

VICENTE RAMBLA MOMPLET  
Conseller de Sanitat



# PRÓLOGO

La obesidad ha adquirido en nuestros días una importante dimensión como problema de salud pública a nivel mundial. Ello está obligando a los organismos internacionales, a los gobiernos nacionales y autonómicos, y a las distintas entidades con responsabilidades en el ámbito de la salud de la población, a adoptar medidas para frenar su tendencia creciente.

En la Comunidad Valenciana hemos querido empezar a abordar la prevención y control del sobrepeso y obesidad desde los primeros años de vida, en los que generalmente asientan las bases para su posterior desarrollo.

En la prevención y control de la obesidad en la infancia y adolescencia tiene una gran relevancia la participación activa de los profesionales sanitarios. Además, será imprescindible un esfuerzo energético de otros ámbitos, que por un lado sensibilicen a las familias de la importancia de una nutrición adecuada y de una práctica regular del ejercicio físico evitando el sedentarismo, y que por otro lado faciliten los estilos de vida saludables.

Por ello, desde la Conselleria de Sanidad emprendemos ahora la tarea de impulsar acciones tanto desde el ámbito sanitario como desde la colaboración intersectorial



con las distintas entidades e instituciones que desempeñan un papel en la prevención y control de la obesidad, como son los centros educativos, las corporaciones locales, los comercios de alimentación y ocio y la industria alimentaria.

Con el convencimiento de que estamos avanzando todos juntos hacia una sociedad con un nivel de salud más elevado en el que tenemos que ir resolviendo día a día nuevos retos que se nos van planteando, espero que este documento represente un paso más en este sentido.

MANUEL ESCOLANO PUIG  
Director General de Salud Pública

# INTRODUCCIÓN

La obesidad constituye actualmente un importante problema de salud pública, debido a su frecuencia creciente en la población y a sus repercusiones en la salud de los individuos que la padecen.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera desde 1998 a la obesidad como una “epidemia global”, por presentar una elevada frecuencia en los países desarrollados, y por estar incrementándose en los países en transición al desarrollo, donde conviven obesidad y desnutrición (1).

La obesidad tiene repercusiones, no sólo sobre la salud del niño o niña que la padecen en su infancia, sino también a lo largo del resto de su vida. En la infancia, el exceso de peso produce sobrecarga del aparato locomotor, repercute en el aparato respiratorio y sobre todo, en el desarrollo psicológico y la adaptación social, propiciando una pobre imagen corporal de si mismos y una sensación de inferioridad y rechazo. Además, en niños y adolescentes obesos, se observa un incremento de la frecuencia de exceso de lípidos en sangre, hipertensión e intolerancia a la glucosa.

Por otro lado, la obesidad infantil, sobre todo en la segunda década de la vida, es un potente predictor de la

obesidad en el adulto. Así, el riesgo de ser un adulto obeso es entre 2 y 6,5 veces mayor en los niños/as con peso excesivo que en los de peso normal (2).

La repercusión de la obesidad en la salud de la persona adulta es muy importante, favoreciendo la aparición de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, neurológicas, respiratorias, musculo-esqueléticas, gastrointestinales y psicológicas, que son en la actualidad las principales causas de morbimortalidad en los países desarrollados.

# FRECUENCIA

En España, según el último estudio realizado a nivel nacional, el estudio enKid (3), con población de 2 a 24 años de edad, se ha encontrado una prevalencia de sobrepeso del 26,3% y de obesidad del 13,9% (en este estudio se define el sobrepeso como un índice de masa corporal –IMC- superior al percentil 85, y obesidad si es superior al percentil 97). La obesidad fue más frecuente en varones (15,6%) que en mujeres (12%), en edades más jóvenes (de 6 a 13 años), en niveles socioeconómicos y de estudios más bajos, y entre aquellos niños/as que no desayunaban o el desayuno era de baja calidad nutricional. Por zonas geográficas, la frecuencia más elevada se observó en la Comunidad de Canarias y en la región sur de la península. En la *región de Levante*, correspondiente a la Comunidad Valenciana y Murcia, la prevalencia fue del 25,2% para el sobrepeso y del 15% para la obesidad.

En la Comunidad Valenciana disponemos de datos provenientes de los exámenes de salud escolar realizados a los alumnos de 1º de Educación Primaria. Según el análisis de los mismos, la prevalencia de obesidad en los niños y niñas de 6 años de edad en la Comunidad Valenciana se ha ido incrementando en los últimos años, y esta tendencia resulta estadísticamente significativa ( $p < 0,05$ ) en el caso de las niñas.

## PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE 6 AÑOS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

SEXO	CURSO	SOBREPESO P85	OBESIDAD P97
		%	%
NIÑOS	1998-1999	29,1	12,9
	1999-2000	31,4	13,3
	2000-2001	29,4	13,7
	2001-2002	30,9	13,9
	2002-2003	28	13,7
NIÑAS	1998-1999	19,4	7,4
	1999-2000	20,3	8,1
	2000-2001	19,9	8,4
	2001-2002	22,5	8,3
	2002-2003	19	10

Fuente: Informe de Salud del Escolar. Servicio de Salud Infantil y de la Mujer. Dirección General de Salud Pública.

# FACTORES RELACIONADOS CON LA OBESIDAD

Para el abordaje de la obesidad resulta importante conocer los factores que intervienen en su aparición. Hay que destacar que el aumento de la frecuencia de obesidad en la infancia a nivel mundial, se debe en un 99% de los casos a factores relacionados con los estilos de vida: energía contenida en la dieta e incremento del sedentarismo, y que sólo un 1% de la obesidad infantil se debe a síndromes genéticos o endocrinometabólicos (4). Por ello, la prevención del sobrepeso y la obesidad debe abarcar ambos factores.

Recientemente un grupo internacional de expertos de la OMS/FAO ha analizado los grados de evidencia para varios factores asociados a la obesidad, que quedan resumidos en la tabla que aparece a continuación (Series de Informes Técnicos n° 916, OMS, Ginebra, 2003).



# FACTORES ASOCIADOS A LA OBESIDAD

<b>Grado de evidencia</b>	<b>Disminución del riesgo de obesidad</b>	<b>Aumento del riesgo de obesidad</b>
<b>Convinciente</b>	Actividad física regular Alta ingestión de fibra dietética	Estilos de vida sedentarios Alta ingesta dietética de energía
<b>Probable</b>	Ambientes en casa y escuela que conducen a elecciones de alimentos saludables en los niños  Lactancia materna	Comercialización intensiva de alimentos con alta densidad energética y existencia de puntos de venta de comida rápida  Elevado consumo de bebidas y zumos de fruta azucarados  Condiciones socioeconómicas adversas (especialmente para mujeres de países desarrollados)
<b>Posible</b>	Alimentos con un bajo índice glucémico	Tamaño grande de las raciones  Elevada frecuencia de consumo de comidas preparadas fuera del hogar (países desarrollados)  Patrones alimentarios (p.ej. dietas estrictas/ comportamientos periódicos de compulsión)
<b>Insuficiente</b>	Incremento de la frecuencia de comidas	Alcohol

En el estudio enKid (3) se han identificado como factores protectores de la obesidad infantil la lactancia materna, la práctica de ejercicio físico, el consumo adecuado de frutas y verduras y el hábito de un desayuno saludable.





# LA DIETA EN LA POBLACIÓN INFANTIL DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Según datos de la Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana 2000-2001 (5), podemos destacar ciertas observaciones en el consumo de algunos grupos de alimentos.

- Un 13,3% de los niños/as no toman pescado semanalmente.
- Un 42,3% de la población infantil consume verduras menos de tres veces por semana.
- Un 61,2% no consume fruta diariamente.
- Un 18,1% de los niños/as declaran un consumo diario de chucherías.
- Un 12,5 % de niños/as valencianos, refieren que diariamente consumen pasteles, dulces y bollería industrial.
- Un 15,9% de los niños/as toma lácteos o pasteles exclusivamente como postre, sustituyendo a la fruta.
- Un 39,2% alterna fruta y lácteos como postre.



# LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN LA POBLACIÓN INFANTIL DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

De la Encuesta de Salud infantil realizada en la Comunidad Valenciana en el año 2000–2001 (5) se desprenden los siguientes resultados relacionados con el sedentarismo:

El porcentaje de niños/as mayores de 5 años que hace ejercicio físico varias veces por semana es sólo del 14,7 %. Lo practica de forma regular varias veces al mes el 33,6%, de forma ocasional el 38,7% y otro 8,7% no hace ningún ejercicio.

La mayor parte de los niños/as (95'2%) ven la televisión todos o casi todos los días, a partir de los 6 años. Este porcentaje es menor (65,5%) en los niños de 0 a 5 años. Entre los niños/as que ven la televisión todos o casi todos los días, lo hacen más de 2 horas el 14,2% de los de menos

de 5 años, el 26,8% de los que tienen de 6 a 10 años y el 36,5% de 11 a 15 años.

Un 37,1% de los niños/as juega con videojuegos, ordenador o internet todos o casi todos los días, este porcentaje aumenta conforme aumenta la edad de los niños. De ellos un 31,9% le dedica entre 1 y 2 horas, el 7,7% de 2 a 3 horas/día y el 2,2% más de 3 horas diarias. También el tiempo dedicado a jugar aumenta conforme aumenta la edad.

# CONCLUSIONES

Con todo ello puede afirmarse que la prevención y el abordaje de la obesidad en la edad pediátrica es una estrategia prioritaria en salud pública en nuestro ámbito, que requiere una acción inmediata y una participación activa y comprometida de los pediatras, padres, educadores y medios de comunicación, responsables de la administración sanitaria, industria alimentaria y sociedad civil.

Estas actuaciones deben iniciarse de manera temprana, incluso antes del nacimiento, para que sus beneficios a corto, medio y largo plazo sean más importantes, manifiestos y duraderos.

Desde la Conselleria de Sanidad se proponen una serie de actuaciones que a continuación se especifican, con el **objetivo general de *prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad en la infancia y adolescencia.***



# OBJETIVOS

1. Promover hábitos saludables de alimentación, actividad y ejercicio físico en la infancia y adolescencia.
2. Prevenir el sobrepeso y obesidad en la infancia y adolescencia.
3. Detectar precozmente los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en la infancia y adolescencia.
4. Detectar precozmente el sobrepeso y obesidad en la población infantil y adolescente.
5. Intervenir adecuadamente ante el sobrepeso y la obesidad en los niños/as y adolescentes.
6. Monitorizar la frecuencia de sobrepeso y obesidad y de sus factores de riesgo en la población infantil y adolescente.





# ACTUACIONES

1.1 Sensibilización y formación a los profesionales sanitarios que atienden a la población infantil y adolescente sobre la promoción de hábitos saludables de alimentación, actividad y ejercicio físico.

- Elaboración de un informe técnico dirigido a profesionales sanitarios sobre la situación del sobrepeso y obesidad en la Comunidad Valenciana, su importancia y recomendaciones básicas.

*Agente:* Dirección General de Salud Pública (Servicio de Salud Infantil y de la Mujer)

*Plazos de ejecución:* Elaboración y distribución en 2004.

- Formación en esta materia dirigida a los profesionales sanitarios que atienden a la población infantil y adolescente.

*Agente:* Escuela Valenciana de Estudios para la Salud, con la colaboración de la Dirección General de Salud Pública (Servicio de Salud Infantil y de la Mujer)

*Plazos de ejecución:* 2005.

1.2. Sensibilización y formación a los profesionales docentes de centros escolares de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria sobre la promoción de hábitos saludables de alimentación, actividad y ejercicio físico en la infancia y adolescencia.

- Elaboración de un informe técnico dirigido a profesionales docentes sobre la situación del sobrepeso y obesidad en la Comunidad Valenciana, su importancia y recomendaciones básicas.

*Agente:* Dirección General de Salud Pública (Servicio de Salud Infantil y de la Mujer)

*Plazos de ejecución:* Curso escolar 2004-2005.

- Formación en esta materia dirigida a los profesionales docentes.

*Agente:* Conselleria de Cultura, Educación y Deporte, a través de los Centro de Formación, Innovación y Recursos Educativos (CEFIRE), con la colaboración de la Conselleria de Sanidad

*Plazos de ejecución:* 2005.

### 1.3. Sensibilización e información a los niños/as, adolescentes y a sus familias sobre hábitos saludables de alimentación, actividad y ejercicio físico en la infancia y adolescencia.

- Elaboración de folletos informativos sobre la importancia y recomendaciones de una alimentación, actividad y ejercicio físico saludables en la infancia y adolescencia.

*Agente:* Dirección General de Salud Pública (Servicio de Salud Infantil y de la Mujer)

*Plazos de ejecución:* Elaboración y distribución en 2004-05 a centros escolares de Educación Primaria y Secundaria Obligatoria (conjuntamente con el informe a profesionales docentes), a centros sanitarios, y

opcionalmente a establecimientos comerciales de alimentos, polideportivos, etc.

- Facilitar en los centros escolares la práctica del ejercicio físico.

*Agente:* Conselleria de Cultura, Educación y Deporte, con la colaboración de la Conselleria de Sanidad

*Plazos de ejecución:* 2005.

- Mensajes en medios de comunicación para incentivar la alimentación saludable, disminuir el consumo de alimentos altamente energéticos y de bajo valor nutricional (snacks, etc.), la actividad y ejercicio físico en la infancia y adolescencia.

*Agente:* Unidad de Comunicación de la Conselleria de Sanidad, con la colaboración de la Dirección General de Salud Pública

*Plazos de ejecución:* 2005.

## 2.1. Favorecer la oferta de una alimentación saludable en los comedores escolares.

- Establecer recomendaciones para la elaboración de menús equilibrados y adecuados en la edad escolar.

*Agente:* Dirección General de Salud Pública (Servicio de Salud Infantil y de la Mujer) en colaboración con la Dirección General de Enseñanza.

*Plazos de ejecución:* 2005.

## 2.2. Promoción de la lactancia materna

- Continuación de las líneas de actuación en desarrollo dentro de la Conselleria de Sanidad en esta mate-

ria: edición y distribución de cuadernos y carteles, apoyo al concurso fotográfico del Hospital Marina Alta de Denia, formación de profesionales sanitarios, monitorización de la prevalencia, estudios cualitativos, apoyo a las asociaciones de madres lactantes.

*Agente:* Dirección General de Salud Pública (Servicio de Salud Infantil y de la Mujer)

Escuela Valenciana de Estudios para la Salud (EVES).

- 2.3. Colaboración interinstitucional para facilitar a los ciudadanos la práctica de la actividad y ejercicio físico a través de los servicios municipales, mediante la oferta de espacios y monitores para el ejercicio físico en niños/as y adolescentes, carril bici, polideportivos, etc.

*Agente:* Dirección General de Salud Pública (Servicio de Salud Infantil y de la Mujer).

Corporaciones locales.

*Plazos de ejecución:* Inicio 2005

- 3.1. Adaptar en el *Programa de Salud Infantil* los aspectos relacionados con la prevención del sobrepeso y obesidad, incidiendo en aspectos referentes a la detección y modificación de los factores de riesgo.

- Constitución de una comisión de expertos.

*Agente:* Dirección General de Salud Pública (Servicio de Salud Infantil y de la Mujer).

*Plazos de ejecución:* Inicio 2004.

- Edición y distribución a los profesionales sanitarios del *Programa de Salud Infantil* actualizado.

*Agente:* Dirección General de Salud Pública  
(Servicio de Salud Infantil y de la Mujer).

*Plazos de ejecución:* 2005.

4.1. y 5.1. Incidir en el *Programa de Salud Infantil* en los aspectos relacionados con la detección del sobrepeso y obesidad, e incluir su valoración diagnóstica y abordaje terapéutico.

- Constitución de una comisión de expertos que asesore sobre las curvas de crecimiento recomendables actualmente en los exámenes de salud durante la infancia y adolescencia. También esta comisión establecerá las recomendaciones para la exploración, proceso diagnóstico y abordaje terapéutico en los niños/as y adolescentes con sobrepeso y obesidad (con exclusión de tratamiento farmacológico y quirúrgico).

*Agente:* Dirección General de Salud Pública  
(Servicio de Salud Infantil y de la Mujer)

*Plazos de ejecución:* Inicio 2004.

- Edición y distribución a los profesionales sanitarios que atienden a la población infantil y adolescente del *Programa de Salud Infantil* actualizado y de la *Guía de Práctica Clínica en Niños y Adolescentes con Sobrepeso y Obesidad*.

*Agente:* Dirección General de Salud Pública  
(Servicio de Salud Infantil y de la Mujer)

*Plazos de ejecución:* 2005.

6.1. Monitorizar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil y adolescente de la Comunidad Valenciana.

- Análisis anual de los valores somatométricos de los *Informes de Salud del Escolar*.

*Agente:* Dirección General de Salud Pública (Servicio de Salud Infantil y de la Mujer)

*Plazos de ejecución:* anual

- Análisis de los valores somatométricos de los niños/as y adolescentes de la Comunidad Valenciana a partir de los datos de las historias clínicas informatizadas.

*Agente:* Dirección General de Salud Pública (Servicio de Salud Infantil y de la Mujer) a partir de datos facilitados por la Dirección General de Asistencia Sanitaria.

*Plazos de ejecución:* Inicio 2004.

6.2. Monitorizar la frecuencia de factores de riesgo del sobrepeso y obesidad en la población infantil y adolescente de la Comunidad Valenciana.

- Encuestas periódicas para determinar las características de alimentación, actividad y ejercicio físico de la población infantil y adolescente.

*Agente:* Dirección General de Salud Pública (Servicio de Salud Infantil y de la Mujer)

*Plazos de ejecución:* Propuesta en 2004, ejecución en 2005.

# BIBLIOGRAFÍA

1. OMS. Dieta, nutrición y prevención de las enfermedades crónicas. Serie de *Informes técnicos* n° 916. OMS, Ginebra, 2003.
2. Serdula MK, Ivery D, Coates RJ, Freedman DS, Williamson DF, Byers T. Do obese children become obese adults? A review of the literature. *Prev Med* 1993; 22: 167-77.
3. Serra LI, Ribas L, Aranceta J, Pérez C, Saavedra P, Peña L. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000). *Med Clin (Barc)* 2003; 121 (19): 725-32.
4. Ballabriga A., Carrascosa A. Nutrición en la infancia y adolescencia. Ediciones Ergon S.A., Madrid 1998.
5. Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana (2000-2001). Conselleria de Sanitat. Generalitat Valenciana, Valencia 2002.





