El Programa SI! confirma científicamente la importancia de inculcar los hábitos saludables en la edad preescolar

06/10/2015

La última edición de la revista Journal of Americal College of Cardiology acaba de publicar los primeros datos del Programa de Salud Integral (SI!).

JACC - 6 de octubre de 2015

El estudio, liderado por la Fundación SHE, que preside el Dr. Valentín Fuster cuenta con la colaboración científica del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares y Mount Sinai Hospital.

El **Programa SI! (Salud Integral)** es un programa de intervención escolar diseñado para promocionar la salud cardiovascular, desde la etapa pre-escolar hasta la secundaria, en cuatro áreas directamente relacionadas: alimentación, conocimiento del cuerpo y corazón, actividad física y gestión emocional.

Los cerca de 15 investigadores de la Fundación SHE, CNIC y de Mount Sinai Hospital han evaluado la eficacia del Programa SI! en la edad preescolar con un estudio randomizado en 24 colegios de Madrid (2.000 niños) durante los cursos 2011-2012 a 2013-2014. La mitad de los colegios fueron asignados al grupo intervención, cuyos alumnos realizaron 70 horas de actividades por curso académico entorno a los componentes del programa. Los alumnos de los colegios restantes continuaron con su currículum habitual.

Los resultados finales muestran que la implantación del Programa SI! de Educación Infantil ha producido diferencias significativas de conocimientos, actitudes y hábitos en los tres cursos implicados: 3, 4 y 5 años. .- Las mejoras generales se deben, en gran medida, a las mejoras en el componente de actividad física. Si bien el mayor impacto en el conocimiento se produce durante el primer año, no es hasta los 3 años de intervención que se produce una traducción del impacto en modificaciones de hábitos, concretamente modificación de hábitos alimenticios y hábitos en actividad física.

Del mismo modo después de la intervención de 3 años, el Programa SI! no sólo ha demostrado ser una estrategia eficaz y factible para inculcar hábitos saludables entre los niños en edad preescolar, sino también para impactar en marcadores de adiposidad, (como el perímetro de la cintura o el porcentaje de grasa) que están directamente relacionados con la salud cardiovascular.

Durante el estudio, los centros encargados de impartir los contenidos recibían una formación acreditada de 30 horas. Los contenidos del programa fueron contrastados por psicopedagogos y por el profesorado de cada centro además de ajustarse al currículum escolar.

El Programa de Salud Integral, basado en una intervención llevada a cabo por el Dr. Fuster en Colombia y que ya obtuvo resultados muy positivos, agrega nuevos y valiosos datos sobre los beneficios de la intervención en la edad preescolar. Este estudio utiliza un diseño innovador puesto que amplía el papel de los médicos para abarcar también la comunidad educativa. Además incorpora un protocolo y una evaluación estructurada, algo que suele faltar en las intervenciones de salud pública comunitarias. Por último, el programa coordina las familias y los educadores a través de los estudiantes, lo que puede garantizar la sostenibilidad de la intervención.

El Dr. Fuster continúa desarrollando el Programa SI! en Primaria y Secundaria con el objetivo de validar este proyecto científicamente, permitir su expansión y abarcar toda la educación obligatoria, lo que sin duda tendrá un impacto significativo en la promoción de la salud cardiovascular. En la actualidad, el programa se ha extendido a 148 escuelas de Madrid, Cataluña y Galicia implicando aproximadamente a 24000 niños.

JACC - The SI! Program for Cardiovascular Health Promotion in Early Childhood

Podcast Dr. Fuster explicando la investigación

Source URL:https://www.cnic.es/en/noticias/programa-si-confirma-cientificamente-importancia-inculcar-habitos-saludables-edad