JACC: Una intervención temprana en preescolar, oportunidad única para promover un estilo de vida saludable

23/04/2019

El precedente es el Programa de Salud Integral (SI!), liderado por la Fundación SHE- "la Caixa", que cuenta con la colaboración científica del CNIC y del Hospital Mount Sinai

Los niños pueden tener más y mejores oportunidades para evitar hábitos de vida poco saludables relacionados con la obesidad y las enfermedades cardiovasculares cuando sean adultos si se les educa correctamente acerca de las conductas saludables durante su etapa preescolar (de tres a cinco años), según un estudio publicado en *Journal of the American College of Cardiology*.

Los investigadores se centraron en niños que residen en una comunidad socioeconómicamente desfavorecida, una situación que habitualmente está relacionada con tasas más altas de obesidad, enfermedades del corazón y otros problemas de salud. El Dr. Valentín Fuster, Director del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares y Director del Instituto Cardiovascular Mount Sinai y Médico en Jefe del Hospital Mount Sinai (EE.UU.), diseñó y dirigió el ensayo, denominado **Proyecto FAMILIA**.

"Las intervenciones que aplicamos en el sistema escolar son económicas y fáciles de implementar, y esperamos que en el futuro próximo puedan integrarse en las escuelas de todo el país con el objetivo de promover conductas saludables entre los niños y, en última instancia, reducir sus factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares en el futuro", explica el Dr. Fuster. "**Los resultados de este nuevo estudio demuestran que la intervención temprana es efectiva en niños en edad preescolar**. Pero, además, creemos que este programa también puede promover conductas saludables entre sus padres, madres y profesores, y tener un impacto de mayor alcance".

El Dr. Valentín Fuster, Director del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares y del Instituto Cardiovascular Mount Sinai, y Médico en Jefe del Hospital Mount Sinai (EE.UU.), diseñó y dirigió el ensayo, denominado Proyecto FAMILIA

Los investigadores analizaron a 562 niños en edad preescolar procedentes de 15 diferentes centros de educación infantil de Harlem (Nueva York). La población de este distrito es predominantemente afroamericana y latina, grupos que experimentan un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. Al comienzo del estudio, con el fin de evaluar sus conocimientos, actitudes y comportamientos con respecto a la dieta, actividad física, funcionamiento del cuerpo humano y el corazón, y emociones, todos los participantes respondieron a un sencillo cuestionario, que incluía imágenes para facilitar la comprensión. Por ejemplo, se les solicitó que eligieran qué alimentos eran más saludables de entre un grupo que incluía verduras, frutas, hamburguesas con queso o patatas fritas. También se les preguntó con qué frecuencia corrían, saltaban y jugaban.

Los niños de seis escuelas infantiles (grupo de control) tuvieron la formación curricular habitual, mientras que los de otras nueve (grupo de intervención) se beneficiaron de un programa de aprendizaje diferente diseñado por cardiólogos, psicólogos y educadores. El programa constaba de 38 horas de trabajo en el aula durante un período de cuatro meses en el que los profesores formaban a los niños sobre diferentes aspectos: alimentación, conocimiento del cuerpo y corazón, actividad física y gestión emocional. Durante este período de 4 meses, los padres y madres también participaron en el programa con 12 horas de actividades específicas con sus hijos los fines de semana, incluyendo la compra de fruta fresca en el supermercado y la elección de la actividad física evitando un comportamiento sedentario.

Transcurrido el periodo de cuatro meses, los investigadores facilitaron el mismo cuestionario a todos los niños participantes, tanto a los del grupo de control como los de intervención. Posteriormente los compararon.

Los resultados mostraron que los niños en edad preescolar del grupo de intervención mejoraron sus conocimientos y actitudes con respecto a un estilo de vida saludable en un 12 por ciento, más del doble que el grupo control (5,5 por ciento). (Se esperaba que el grupo de control mejorara, ya que el currículo regular incluía una materia de educación para la salud).

El programa fue más efectivo para los niños de 4 años que para los de 3, lo que sugiere que esa podría ser la edad idónea para comenzar la intervención, ya que los niños de cuatro años son más maduros y pueden retener mejor la información.

Los niños que más mejoraron en el grupo de intervención fueron aquellos que habían obtenido las puntuaciones más bajas en el cuestionario al inicio del estudio. Además, aquellos que completaron al menos el 75 por ciento del programa se beneficiaron más los que recibieron menos de la mitad, algo que también confirma la eficacia de la intervención y si ésta se implementó con éxito).

Asimismo, los investigadores encontraron que el programa fue más efectivo para los niños de

cuatro años que para los de tres, lo que sugiere que esa podría ser la edad idónea para comenzar la intervención, ya que los niños de cuatro años son más maduros y pueden retener mejor la información.

Este estudio se basa en otras intervenciones exitosas dirigidas por el Dr. Fuster en Colombia y España, pero FAMILIA es único por ser la primera vez que se implementó un programa de promoción de la salud en una población urbana multiétnica y desfavorecida. Su precedente es el Programa de Salud Integral (SI!) que sigue en marcha en España. El estudio, liderado por la Fundación SHE- "la Caixa", que preside el Dr. Fuster, cuenta con la colaboración científica del CNIC y del Hospital Mount Sinai. Este programa de intervención escolar diseñado para promocionar la salud cardiovascular, desde la etapa pre-escolar hasta la secundaria, interviene en cuatro áreas directamente relacionadas: alimentación, conocimiento del cuerpo y corazón, actividad física y gestión emocional. Basado a su vez en una intervención llevada a cabo por el Dr. Fuster en Colombia, ha servido ahora para cimentar el diseño del estudio FAMILIA.

El Dr. Fuster y su equipo planean expandir el programa en los cinco distritos de la ciudad de Nueva York. Este ambicioso proyecto también evaluará cómo el estatus socioeconómico de la familia y las características de los profesores pueden afectar la implementación y la eficacia de los programas escolares de promoción de la salud.

- Fernandez-Jimenez, R., Jaslow, R., Bansilal, S., Santana, M., Diaz-Munoz, R., Latina, J., . . . Fuster, V. (2019). Child Health Promotion in Underserved Communities. The FAMILIA Trial, 73(16), 2011-2021. doi:10.1016/j.jacc.2019.01.057
- Editorial: Primordial Prevention of Cardiovascular Disease in Childhood: The Time Is Now

URL de origen:https://www.cnic.es/es/noticias/jacc-intervencion-temprana-preescolar-oportunidad-unica-para-promover-un-estilo-vida