Jama Cardiology: Promoción de la salud cardiovascular en adolescentes en la escuela: un ensayo clínico aleatorizado por grupos

02/08/2023

Las enfermedades cardiovasculares se asocian en gran medida con hábitos poco saludables como una dieta de baja calidad nutricional, el sedentarismo, la falta de actividad física o el consumo de tabaco. Muchos de estos comportamientos están ya presentes durante la infancia y adolescencia. Por ello, el entorno escolar desempeña un papel clave en la promoción de la salud ya que puede tener un impacto temprano a nivel poblacional a través de la comunidad educativa.

Esto es lo que persigue el Programa SI! (Salud Integral) para la promoción de la salud cardiovascular en el entorno escolar diseñado por la Fundación SHE, con el apoyo de la Fundación "la Caixa", y dirigido por el Dr. Valentín Fuster, director del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC).

La revista *JAMA Cardiology* publica ahora los resultados finales de un proyecto que se ha llevado a cabo desde la Fundación SHE, el CNIC y la Universitat de Barcelona en el que han participado 1.326 adolescentes de 24 centros públicos de enseñanza secundaria de Madrid y Barcelona.

Gloria Santos-Beneit, de la Foundation for Science, Health and Education (SHE) y del The Zena and Michael A. Wiener Cardiovascular Institute, Icahn School of Medicine del Hospital Mount Sinai; Juan M. Fernández-Alvira, del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC); y Anna Tresserra-Rimbau, de la Universidad de Barcelona (UB) y del Consorcio CIBER de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), son los primeros autores de la investigación.

Los datos han mostrado un impacto beneficioso en los adolescentes, que ha dependido en gran parte de la intensidad del contenido educativo. Desafortunadamente, dicho impacto no se mantuvo en el tiempo.

El Programa SI! abarca las etapas educativas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, y se dirige a niños y niñas de los 3 a los 16 años. Desde 2009, ha sido evaluado mediante ensayos aleatorizados en tres países con diferentes contextos socioeconómicos y en diversas edades: Colombia, España y EE.UU. Dichos estudios han contado con aproximadamente 7.000 niños y niñas.

Buscando una visión global de promoción de la salud, el Programa SI! trabaja cuatro componentes básicos e interrelacionados entre sí: alimentación, actividad física, cuerpo y corazón, y gestión emocional. Además, cuenta con contenidos y estrategias adaptadas a cada franja de edad abarcando a toda la comunidad educativa (aula, profesorado, ambiente escolar y familia).

El trabajo publicado ahora se ha basado en una intervención escolar de promoción de la salud dirigida a más de 1.000 adolescentes de 12 a 16 años. Su objetivo principal fue evaluar el impacto de dos versiones de la intervención educativa del Programa SI! de Secundaria, de diferente duración e intensidad, sobre el estilo de vida y los parámetros de salud de los adolescentes.

Los 24 institutos participantes fueron asignados aleatoriamente al grupo de intervención

-seguimiento del programa educativo durante los dos primeros cursos de Secundaria o durante los 4 cursos de esta etapa educativa o al grupo de control que siguió con su plan de estudios habitual.

Para evaluar la salud cardiovascular de los adolescentes antes, durante y después de la intervención, se utilizó la métrica de salud cardiovascular que recomienda la Asociación Americana del Corazón, que incluye: hábitos y parámetros como el peso, la alimentación, la actividad física, el consumo de tabaco, la tensión arterial, el colesterol y la glucosa en sangre.

El Programa SI! de Secundaria mostró una mejora significativa en la salud cardiovascular de los adolescentes que llevaron a cabo la versión extendida de la intervención, cuando se evaluó a mitad del programa. Sin embargo, la intervención de 2 años, más corta pero más intensa, no consiguió efectos significativos.

Además, la segunda parte de la intervención se vio afectada por la pandemia de covid-19, por lo que los resultados relativos a la evaluación final han de ser tomados con cautela, a pesar de los esfuerzos realizados para adaptar la intervención a la nueva realidad virtual vivida durante los meses de confinamiento y posterior limitación de actividades.

Aunque afortunadamente las iniciativas de promoción de la salud en el entorno escolar han aumentado significativamente en los últimos años, son muy pocas las que se focalizan en la salud cardiovascular de una manera global, por lo que es necesario seguir optimizando las intervenciones escolares para definir las estrategias más efectivas.

Gracias a estos nuevos resultados, sumado a la experiencia acumulada en las etapas anteriores, se ha arrojado luz sobre la eficacia de la implementación de las intervenciones educativas de promoción hábitos saludables.

Este estudio ha contado con el apoyo de la Fundación SHE-Fundación la Caixa, el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) y la Fundació La Marató de TV3.

- *Santos-Beneit G, Fernández-Alvira JM, Tresserra-Rimbau A, Bodega P, de Cos-Gandoy A, de Miguel M, Ramírez-Garza SL, Laveriano-Santos EP, Arancibia-Riveros C, Carral V, Orrit X, Rodríguez C, Carvajal I, Haro D, Peyra C, Martínez-Gómez J, Álvarez-Benavides A, Estruch R, Lamuela-Raventós RM, Fernández-Jiménez R, Fuster V. School-Based Cardiovascular Health Promotion in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial. JAMA Cardiol. 2023 Aug 2:e232231. doi: 10.1001/jamacardio.2023.2231. Epub ahead of print. PMID: 37531100; PMCID: PMC10398546.*

URL de origen:https://www.cnic.es/es/noticias/jama-cardiology-promocion-salud-cardiovascular-adolescentes-escuela-un-ensayo-clinico