JACC: Cuanto antes mejor: educar en hábitos saludables desde los colegios reduce la grasa abdominal

29/07/2024

Un estudio del CNIC y la Fundación SHE demuestra que los colegios constituyen un entorno crucial para la promoción de la salud infantil

Un estudio liderado por el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y la Fundación SHE, con el apoyo de la Fundación "la Caixa", ha demostrado que educar en hábitos saludables en el entorno escolar consigue reducir la acumulación de grasa a nivel abdominal durante los primeros cursos de dicha etapa escolar.

El trabajo se publica en la revista científica *Journal of the American College of Cardiology* (JACC), y es uno de los estudios científicos contemporáneos de promoción de la salud en el ámbito escolar más grandes y con mayor seguimiento de los participantes.

Las conclusiones son claras: una intervención temprana sobre hábitos de salud saludables durante la escuela primaria puede ser más efectiva que intervenciones posteriores.

El trabajo incluyó 1.771 niños y niñas con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años de 48 colegios públicos de **Educación Primaria de la Comunidad de Madrid**. Los colegios se dividieron en 4 grupos: el primero estaba formado por 12 centros escolares en los que se desarrolló una intervención educativa de promoción de la salud en torno a gestión emocional, dieta, actividad física y funcionamiento del cuerpo y del corazón (**Programa SI!-Salud Integral**) durante los 6 cursos de Educación Primaria; otros dos grupos, también de 12 colegios cada uno, recibieron la misma intervención, pero sólo durante los 3 primeros o los 3 últimos cursos de Educación Primaria, mientras que el último grupo, el control, de 12 colegios, no recibió ninguna intervención educativa.

Durante la investigación se llevaron a cabo mediciones detalladas de la salud cardiovascular de la población participante desde los 6 hasta los 12 años de edad, incluyendo una serie de marcadores de obesidad y acumulación de grasa corporal.

Una intervención temprana sobre hábitos de salud saludables durante la escuela primaria puede ser más efectiva que intervenciones posteriores.

Dichas mediciones se realizaron al inicio del estudio, coincidiendo con el comienzo del primer curso de Educación Primaria, y posteriormente cada 3 años, al final del tercer y sexto curso.

Los principales resultados mostraron que, en los dos grupos de colegios que recibieron la intervención durante los tres primeros años, los participantes presentaron un cambio menos adverso en parámetros de obesidad, como el índice de masa corporal, y especialmente en aquellos que miden la acumulación de grasa a nivel abdominal, en comparación con los otros grupos.

El exceso de peso en la población infantil afecta a casi 1 de cada 3 niños y niñas de nuestro entorno, especialmente en los grupos más vulnerables. "**Los colegios son un entorno ideal para la implementación de programas educativos de promoción de la salud. A pesar de que existen multitud de programas de este tipo, no tantos han sido evaluados de forma científica, siendo sus resultados en muchos casos poco esperanzadores o no concluyentes**. Sin embargo, cualquier mejora en este ámbito puede ser beneficiosa si se implementa a gran escala, especialmente sabiendo que este tipo de intervenciones carece de efectos secundarios o adversos,", afirma Rodrigo Fernández-Jiménez, líder del Laboratorio de Imagen y Salud Cardiovascular del CNIC y co-investigador del proyecto.

"Los resultados de este trabajo sugieren que las intervenciones de promoción de hábitos de vida saludable implementadas de forma precoz, como en la primera etapa de Educación Primaria, pueden ser más efectivas que las intervenciones más tardías para el control de la obesidad infantil," asegura Gloria Santos-Beneit, Directora Científica de la Fundación SHE y primera autora del estudio.

"Con la experiencia adquirida, este año hemos comenzado un nuevo estudio que evaluará la eficacia de una estrategia de promoción de la salud en el entorno escolar con el Programa SI! basada en la reintervención o píldoras educativas durante la Educación Primaria. Creemos que esta estrategia

puede ser incluso más efectiva al sobrecargar menos al personal docente, figura clave en este tipo de intervenciones en el entorno escolar," comenta Valentín Fuster, **Director General del CNIC** e investigador principal del estudio.

- *Santos-Beneit G, Bodega P, de Cos-Gandoy A, de Miguel M, Rodríguez C, Orrit X, Carral V, Haro D, Carvajal I, Peyra C, Martínez-Gómez J, Fernández-Alvira JM, Fernández-Jiménez R, Fuster V. Effect of Time-Varying Exposure to School-Based Health Promotion on Adiposity in Childhood. J Am Coll Cardiol. 2024 Aug 6;84(6):499-508. doi: 10.1016/j.jacc.2024.04.065. PMID: 39084824.*

URL de origen:https://www.cnic.es/es/noticias/jacc-cuanto-antes-mejor-educar-habitos-saludables-desde-colegios-reduce-grasa-abdominal