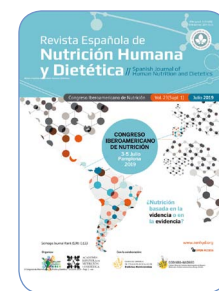


# CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

## ¿Nutrición basada en la videncia o en la evidencia?



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)



5 de JULIO de 2019

Conferencias Cortas  
Temática Libre VIII

PONENCIA 1



### Comportamientos sedentarios en niños europeos en edad preescolar y su relación con la ingesta de alimentos

María L Miguel-Berges<sup>1,2,3,\*</sup>, Alba Santaliestra-Pasias<sup>1,2,3</sup>, Luis Moreno Aznar<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Growth, Exercise, Nutrition and Development (GENUD) Research Group, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España. <sup>2</sup>Instituto Agroalimentario de Aragón, Zaragoza, España.

<sup>3</sup>Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España.

\*[mlmiguel@unizar.es](mailto:mlmiguel@unizar.es)

La edad preescolar es un período importante para adoptar comportamientos de estilo de vida saludable, incluidos los hábitos de alimentación y la actividad física (AF) (1). Es importante destacar que los niños que tienen sobrepeso a la edad de 5 años son de 4 a 5 veces más propensos a tener obesidad en la adolescencia en comparación con los otros niños (2) y que la mayoría de los adolescentes que tienen obesidad la tendrán en la edad adulta (3). Puesto que más del 95% de los niños en edad preescolar en Europa asisten a algún tipo de atención fuera del hogar (por ejemplo, jardín de infancia) (4) éstos son ideales para implementar intervenciones dirigidas a mejorar la salud de los niños. Numerosos estudios científicos evidencian que la inactividad física y el sedentarismo se han conver-

tido en una epidemia de grandes dimensiones en la sociedad española, por su impacto negativo en la salud. Independientemente de la actividad física realizada, el comportamiento sedentario (como el uso de pantallas) implica por sí mismo un factor de riesgo para ciertas enfermedades crónicas como diabetes tipo II, enfermedad cardiovascular (5) y obesidad (6). Entre los factores asociados a la obesidad están la ingesta de bebidas azucaradas (7) y las dietas altamente energéticas y deficientes en fruta y verduras, el escaso número de horas de sueño y el excesivo sedentarismo (8). El tiempo total de pantalla se define como la visualización o uso de cualquier aparato con pantalla, incluyendo TV, DVD, videojuegos, *tablets*, *smartphones* y ordenadores. Según las guías australianas (9)

y basándose en la Academia Americana de Pediatría (10), los niños menores de dos años no deberían pasar tiempo frente a una pantalla y para los niños de 2 a 5 años, el tiempo limitado frente a cualquier pantalla se ha establecido en una hora.

Los objetivos generales del presente estudio fueron estudiar la asociación entre los comportamientos sedentarios y el consumo de alimentos y bebidas en niños europeos en edad preescolar. Así como explorar cómo influye la educación de los padres en el estilo de vida de los niños, además de la influencia de las percepciones de los padres, las actitudes y el conocimiento sobre el tiempo de pantalla dedicado por los niños.

Los datos utilizados fueron seleccionados a través del estudio ToyBox, un estudio prospectivo y multicéntrico cuyo objetivo se basaba en la prevención de la obesidad focalizándose en cuatro comportamientos clave relacionados con el equilibrio energético como el consumo de agua, *snacks*, sedentarismo y el consumo de frutas y verduras en niños de 4 a 6 años, involucrando a las familias. La muestra fue de un total de 7056 niños de entre 3,5 y 5,5 años, de seis países europeos (Alemania, Bélgica, Bulgaria, España, Grecia y Polonia), reclutados de mayo a junio de 2012 a través de las escuelas infantiles.

En esta muestra de niños europeos en edad preescolar, los comportamientos sedentarios se asociaron con el consumo de alimentos ricos en energía y bebidas gaseosas. Nuestros resultados respaldan la evidencia de limitar la exposición de los niños a actividades basadas en pantallas ya que se ha visto una asociación positiva con el consumo de alimentos densos en energía. Se dividió la muestra en diferentes grupos de comportamientos según los hábitos de los niños. El grupo más saludable caracterizado por el alto consumo de agua, frutas y verduras y práctica de actividad física fue más frecuente entre los niños con al menos un padre con educación media o superior. Se identificó que los niños con niveles más bajos de educación materna, paterna y ambas tenían menos probabilidades de ser asignados en el grupo de "estilo de vida saludable" y más probabilidades de ser asignados en el grupo de "estilo de vida poco saludable". Por lo tanto, el nivel educativo de los padres es uno de los factores clave que deben considerarse al desarrollar intervenciones de prevención de la obesidad infantil. Se observó que el 50,4% de la muestra no cumplió con las recomendaciones diarias de AF ni de tiempo de pantalla ni al inicio ni al final del estudio. Los niños en edad preescolar que cumplieron con ambas recomendaciones consumieron menos bebidas gaseosas, zumos azucarados, dulces, postres y *snacks*, y consumieron más agua, frutas y verduras, productos lácteos, pasta y arroz que los que no cumplieron las recomendaciones. También se

observó que aquellos niños cuyos padres tenían reglas que limitaran su tiempo sedentario tenían menos probabilidades de pasar una gran cantidad de tiempo de pantalla, mientras que los niños con padres permisivos se asociaban con altos niveles de visualización de pantalla. Mejorar las prácticas de crianza de los hijos puede ser un enfoque prometedor para disminuir el tiempo de pantalla de los niños pequeños.

## conflicto de intereses

Los autores expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

## referencias

- (1) Bayer O, von Kries R, Strauss A, Mitschek C, Toschke AM, Hose A, et al. Short- and mid-term effects of a setting based prevention program to reduce obesity risk factors in children: a cluster-randomized trial. *Clin Nutr.* 2009; 28(2): 122-8.
- (2) Singh AS, Mulder C, Twisk JW, van Mechelen W, Chinapaw MJ. Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature. *Obes Rev.* 2008; 9(5): 474-88.
- (3) Daniels SR, Arnett DK, Eckel RH, Gidding SS, Hayman LL, Kumanyika S, et al. Overweight in children and adolescents: pathophysiology, consequences, prevention, and treatment. *Circulation.* 2005; 111(15): 1999-2012.
- (4) Manios Y. The 'ToyBox-study' obesity prevention programme in early childhood: an introduction. *Obes Rev.* 2012; 13(Suppl 1): 1-2.
- (5) Dietz WH. Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics.* 1998; 101(3 Pt 2): 518-25.
- (6) S. J. te Velde FvN, L. Uijtendewilligen, M. M. van Stralen, G. Cardon, M. De Craemer, Y. Manios, J. Brugland M. J. M. Chinapaw on behalf of the ToyBox-study group. Energy balance-related behaviours associated with overweight and obesity in preschool children: a systematic review of prospective studies 2017.
- (7) Mazarello Paes V, Hesketh K, O'Malley C, Moore H, Summerbell C, Griffin S, et al. Determinants of sugar-sweetened beverage consumption in young children: a systematic review. *Obes Rev.* 2015; 16(11): 903-13.
- (8) Santaliestra-Pasías AM, Mouratidou T, Reisch L, Pigeot I, Ahrens W, Mårild S, et al. Clustering of lifestyle behaviours and relation to body composition in European children. The IDEFICS study. *European Journal of Clinical Nutrition.* 2015; 69(7): 811.
- (9) Australian Department of Health and Aging. (2009). Get up and grow: Healthy eating and physical activity for early childhood. Commonwealth of Australia. ISBN: 1-74186-913-7.
- (10) American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. *Pediatrics.* 2001; 107(2): 423-6.

CONGRESO  
IBEROAMERICANO  
DE NUTRICIÓN

3-5 Julio  
Pamplona  
2019