

# La actividad física reduce riesgo CV en niños de 5 a 10 años

Un programa multidisciplinar en obesidad reduce en ocho meses la arterioesclerosis preclínica y el peso sin dieta

MURCIA  
PILAR LAGUNA  
dlmredaccion@diariomedico.com

Un programa multidisciplinar de intervención para la obesidad infantil basado en actividad física dirigida, sin dieta complementaria, ha logrado reducir en ocho meses la presencia de marcadores tempranos que indican arterioesclerosis preclínica junto a una bajada de 11 puntos en el porcentaje de obesidad de los niños participantes.

El Programa Salud 5-10, promovido por los servicios de Endocrino y Radiología del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca, en colaboración con el Hospital de Molina, el Ayuntamiento de Molina de Segura, la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Murcia y los centros educativos del municipio, es el primer estudio internacional que valora los efectos del ejercicio físico en niños con un control radiográfico antes y después del periodo de intervención. En él han participado 15 colegios de Molina de Segura con población diana de 3.272 escolares entre los que se seleccionaron para el estudio 148 niños de entre 5 y 10 años con obesidad o sobrepeso. De ellos, 25 niños se incorporaron al grupo control.

"A todos los escolares se les hizo un estudio de salud en octubre de 2013, con análisis de sangre, pruebas de composición corporal y de condición física y, lo más novedoso, ecografías para evaluar el grosor de la íntima-media carotídeo (GIM) y la esteatosis hepática o hígado graso para determinar la presencia temprana de posibles problemas de salud ligados a la obesidad",

explica el endocrinólogo Juan Madrid, subrayando la relevancia de los resultados tras 68 sesiones de actividad física dirigida por monitores universitarios.

Después de la intervención, la tasa de obesidad medida por índice de masa corporal, porcentaje de grasa y perímetro abdominal bajó del 69 al 58 por ciento, y un 6 por ciento de los niños se clasificaron como normopesos, mientras que en el grupo control aumentó la obesidad en 5 puntos.

"También se encontró relación entre la obesidad infantil y otros marcadores de riesgo cardiovascular como niveles de colesterol y de tensión arterial, pero lo más espectacular fueron los resultados ecográficos, al poder determinar que algunos niños de tan corta edad ya tienen algo alterado el grosor de la GMI y presentan daños hepáticos leves, aunque hemos visto que pueden corregirse con la actividad física", indica Madrid.

Antes del programa sólo



Una de las actividades en las que han participado los niños del estudio.

el 37 por ciento de los niños tenían la GMI normal, pero ese porcentaje aumentó al 67 por ciento con las tres horas semanales de ejercicio. Además, la tasa de hígado graso bajó en 25 puntos sin tratamientos dietéticos, datos que llevan a concluir que el ejercicio físico frena la tendencia a ir ganando peso para llegar a

la edad adulta con un peso saludable y con el mínimo riesgo cardiovascular posible.

## ESTADO FÍSICO

Según Pilar Sainz de Baranda, profesora de la Facultad de Ciencias del Deporte y coordinadora de la parte física del estudio, "también se han logrado buenos resulta-

dos en la condición física de los niños, que era bastante baja al iniciar el programa y constituye un potente predictor de morbilidad y mortalidad tanto por enfermedad cardiovascular como por otras causas".

Antes del programa de intervención sólo el 37% de los niños tenían un GMI normal. Al finalizar, el 67% mostraban esa relación y la tasa de hígado graso bajó 25 puntos.

Para ello los investigadores midieron los principales componentes de la condición física relacionados con la salud, como capacidad aeróbica, fuerza muscular y composición corporal antes y después del ejercicio reglado, con pruebas de la Course Navette, salto horizontal, prensión manual y velocidad de agilidad 4 por 10. "Hay estudios que muestran una asociación entre el nivel de condición física en la infancia y adolescencia y el riesgo cardiovascular en edades avanzadas", señala la docente.

La intención de este grupo multidisciplinar es comenzar la segunda fase del programa sumando un plan de alimentación con dieta mediterránea al ejercicio reglado y, a más largo plazo, implantar el programa en toda la población infantil-juvenil de la comunidad autónoma. El estudio ha obtenido el Premio al Mérito Deportivo de la Región de Murcia en la categoría I+D+i.

## Hábitos saludables del colegio a la comunidad

El municipio de Molina de Segura ha logrado reducir un 4 por ciento la prevalencia de obesidad en escolares con un Programa de Prevención de la Obesidad Infantil y Juvenil en el que se inserta el trabajo de un grupo multidisciplinar de pediatras, médicos de familia, enfermeros, nutricionistas y técnicos municipales de sanidad y deporte. Los resultados presentados sobre estudios antropométricos en escolares de 3 a 13 años, más allá de las cifras, parecen apuntar a un cambio de cultura sobre los hábitos saludables en el municipio.

En el estudio del curso 2007-2008 los autores midieron y pesaron a 6.139 niños con criterios de la OMS, observando una prevalencia de exceso de peso del 46,5 por ciento, con un porcentaje de niños obesos del 19,7. Desde entonces, el grupo ha apostado por medidas preventivas, como los menús saludables en colegios (platos de cuchara, pan, ensalada y fruta) y algunas recomendaciones



Lázaro Cánovas, jefe de Servicio de la Concejalía de Sanidad; Josefina Cámara Palop, pediatra del Centro de Salud Jesús Marín; Eduardo Contreras, alcalde de Molina de Segura; Juan Francisco Menarguez, Francisco J. Monsó y Mario Soler, médico, pediatra y médico de familia, respectivamente, del Centro de Salud Jesús Marín; Remedios López Paredes, concejal de Educación; María José Hernández Villena, jefe de Servicio de la Concejalía de Educación, y José Antonio Carbonell, concejal de Sanidad.

para meriendas y cenas. Además, se realizaron decenas de actuaciones para padres, docentes y niños fomentando los desayunos saludables, juegos y concursos y ejercicio físico suplementario extraescolar.

El análisis del curso 2012-2013 en 7.191 escolares apunta a que la prevalencia del exceso de peso baja a 40,2 y la obesidad al 15,7. Si se valora en términos absolutos el exceso

de peso, habría disminuido en 6,3 por ciento. Para lograr esos resultados y la extensión de la dieta y el ejercicio a los centros han concurrido diversas sinergias, como la participación del Servicio Murciano de Salud, la Fundación de Estudios Médicos de Molina, las consejerías de Sanidad y de Educación y la Universidad Católica San Antonio.

Cuando se inició el programa sólo 5 escuelas in-

fantiles se adherieron a los menús saludables, pero este curso lo siguen 28 de los 29 colegios. Algo similar sucede con el número de niños que hacen ejercicio físico en las actividades extraescolares, que eran 698 en 2008 y ahora llegan a 1.714. El estudio comprende numerosas variables como los cambios de hábitos en desayunos y almuerzos, con mayor consumo de cereales, lácteos y fruta.

