



ORIGINAL

## Hábitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso y obesidad en adolescentes de Barcelona



X. Garcia-Continente<sup>a,b,c</sup>, N. Allué<sup>a,d</sup>, A. Pérez-Giménez<sup>a,b,e,\*</sup>, C. Ariza<sup>a,b,e</sup>,  
F. Sánchez-Martínez<sup>a,b,e</sup>, M.J. López<sup>a,b,e</sup> y M. Nebot<sup>a,b,c,e</sup>

<sup>a</sup> Servei d'Avaluació i Mètodes d'Intervenció, Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), Barcelona, España

<sup>b</sup> Instituto de Investigación Biomédica Sant Pau (IIB Sant Pau), Barcelona, España

<sup>c</sup> Departament de Ciències Experimentals i de la Salut, Universitat Pompeu Fabra, Barcelona, España

<sup>d</sup> Educational Unit of Preventive Medicine and Public Health Hospital del Mar- Pompeu Fabra University - Agència de Salut Pública de Barcelona, Barcelona, España

<sup>e</sup> CIBER en Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), España

Recibido el 7 de mayo de 2014; aceptado el 7 de julio de 2014

Disponible en Internet el 2 de diciembre de 2014

### PALABRAS CLAVE

Adolescente;  
Exceso de peso;  
Desayuno;  
Dieta;  
Ejercicio físico

### Resumen

**Introducción:** El desayuno representa la ingesta más importante de una alimentación equilibrada y su supresión se asocia al sobrepeso. El objetivo del estudio es estimar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de Barcelona y analizar su asociación con hábitos alimentarios inadecuados y conductas sedentarias.

**Material y métodos:** Estudio transversal realizado en 2008 a una muestra representativa de estudiantes de secundaria de Barcelona. Se definió sobrepeso y obesidad en base al índice de masa corporal (IMC) a partir de medidas objetivas. Se determinó la prevalencia de sobrepeso y obesidad y se analizó su asociación con hábitos alimentarios, actividades sedentarias y actividad física mediante modelos de regresión logística.

**Resultados:** Se analizaron 3.089 escolares (52% chicas). La prevalencia de exceso de peso fue del 26,1% en chicos (6,2% obesidad) y del 20,6% en chicas (3,7% obesidad). En ambos sexos, el sobrepeso se asoció a una menor edad, menor frecuencia de desayunar, estar realizando una dieta para adelgazar y menor ingesta de alimentos menos saludables. Realizar dieta para adelgazar y una menor ingesta de alimentos menos saludables también se asociaron a la obesidad en ambos sexos. En chicos, además, la obesidad se asoció positivamente al sedentarismo.

**Conclusiones:** Los resultados reflejan la magnitud del sobrepeso y la obesidad como problema de salud pública y confirman la necesidad de la toma de desayuno para prevenir el exceso de peso. Además, permiten ampliar el conocimiento sobre los factores asociados al sobrepeso y obesidad para mejorar los programas de promoción de la salud en escolares ya existentes.

© 2014 Asociación Española de Pediatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [aperez@aspb.cat](mailto:aperez@aspb.cat) (A. Pérez-Giménez).

**KEYWORDS**

Adolescent;  
Overweight;  
Breakfast;  
Diet;  
Physical activity

## Eating habits, sedentary behaviors and overweight and obesity among adolescents in Barcelona (Spain)

**Abstract**

*Introduction:* Breakfast is considered the most important meal of the day in an equilibrated diet. Skipping breakfast has been associated with overweight. This study aimed to describe overweight and obesity among high school students in Barcelona and to analyze their association with eating habits and sedentary behaviors.

*Material and Methods:* A cross-sectional study was performed in 2008 on a representative sample of high-school students in Barcelona (Spain). Overweight and obesity were defined using Body Mass Index (BMI), which was calculated from objective measurements. The prevalences of overweight and obesity were determined, and their association with eating habits, sedentary behaviors, and physical activity was analyzed using logistic regression models.

*Results:* A total of 3,089 students were analyzed (52% girls). The prevalence of overweight was 26.1% in boys (6.2% obese) and 20.6% in girls (3.7% obese). In both sexes, overweight was associated with being younger, having breakfast less often, being on a diet, and with a lower frequency of unhealthy food intake. Being on a diet and a lower unhealthy food intake were related to obesity in both sexes. Among boys, obesity was also associated with sedentary behaviors.

*Conclusions:* The results show that overweight and obesity are a serious public health problem and confirm the importance of breakfast to prevent overweight. Moreover, these results allow us to expand our knowledge on the factors associated with overweight and obesity in order to improve current school preventive programs.

© 2014 Asociación Española de Pediatría. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

**Introducción**

La obesidad infantil ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la epidemia del siglo XXI<sup>1,2</sup>, siendo actualmente uno de los principales retos de la Salud Pública en los países desarrollados. En Estados Unidos, la prevalencia de obesidad en el año 2008 era del 20% en niños y niñas de 6-11 años, y del 18% en jóvenes de 12-19 años, porcentajes 3 veces superiores a los observados en 1980<sup>3</sup>. En España, en el año 2001, la prevalencia de sobrepeso entre los chicos de 13-18 años era del 20% en chicos y del 16% en chicas. Este mismo estudio mostraba una prevalencia de obesidad del 5,7 y 3,1%, respectivamente<sup>4</sup>.

Aunque la obesidad es una patología multifactorial, los determinantes sociales y los estilos de vida juegan un papel muy importante. Un bajo nivel socioeconómico<sup>5</sup>, ser chico<sup>6,7</sup> y la obesidad parental han sido identificados como factores influyentes. Por otro lado, la realización de una dieta no saludable, el hábito de no desayunar o desayunar de forma insuficiente<sup>8-12</sup> o el sedentarismo<sup>6</sup> han sido identificados como estilos de vida que se asocian a la obesidad en la infancia y la adolescencia<sup>8-12</sup>.

El desayuno representa un 25% del aporte energético diario. Un desayuno inadecuado suele compensarse con un aumento de ingesta de alimentos entre horas o un mayor porcentaje de aporte energético en el resto de comidas. Así, un perfil energético desequilibrado a lo largo del día podría comportar un aumento del peso. Además, el consumo de frutas, legumbres, verduras y hortalizas se ha visto reducido, y el de bollería, dulces y snacks aumentado, especialmente en aquellos adolescentes con mayor índice de masa corporal (IMC)<sup>8,10,11,13</sup>. Por otro lado, la literatura muestra que ha aumentado también el tiempo

dedicado a estar frente a pantallas (televisión, ordenador o videoconsola) entre los jóvenes, lo cual puede contribuir a una disminución de la actividad física, que se ha relacionado de forma dosis-respuesta con el sobrepeso y obesidad<sup>6,11,13,14</sup>.

En 1997, la OMS definió la obesidad en mayores de 18 años como un IMC mayor o igual a 30 kg/m<sup>2</sup>, y el sobrepeso como un IMC entre 25-30 kg/m<sup>2</sup><sup>1</sup>. Sin embargo, en niños y adolescentes no es posible adoptar valores estáticos de IMC para determinar el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) ya que a estas edades los patrones de acumulación de grasa varían según la edad, el sexo y el desarrollo puberal debido a que se encuentran en un período de crecimiento y desarrollo individual. Así, para estimar de forma válida el exceso de peso en la infancia y la adolescencia, se utilizan gráficas de crecimiento con valores dinámicos ajustados por edad y sexo. Aunque se han propuesto diversos métodos para determinar el sobrepeso y la obesidad en estas edades, actualmente no existe un criterio estándar aceptado universalmente<sup>15</sup>. En España, mientras que a nivel asistencial se han usado tradicionalmente las curvas propuestas por Orbegozo et al.<sup>16</sup>, los puntos de corte usados en investigación han sido mayoritariamente los definidos por Cole et al.<sup>17</sup>, que se basan en poblaciones de diversos países representativos a nivel mundial, facilitando la comparación de resultados con otros estudios.

Aunque varios estudios muestran la asociación entre hábitos alimentarios y obesidad infanto-juvenil<sup>11</sup>, son escasos los estudios en adolescentes en el contexto español<sup>2,8,11</sup>. El objetivo de este estudio es estimar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adolescente de Barcelona y analizar su asociación con hábitos alimentarios inadecuados y conductas sedentarias.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4141004>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4141004>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)