

Estilos de vida de escolares habaneros con sobrepeso y obesos y de sus familiares

Lifestyles of student's overweight and obese resident in Havana and their parents

Vázquez Sánchez, V¹; Niebla Delgado, DM²; Marrero Rodríguez, FJ¹; Ojeda, DA¹; Gálvez Soler, JL¹; Hernández Machado, D¹

1 Facultad de Biología. Universidad de La Habana, Cuba.

2 Facultad de Filosofía e Historia. Universidad de La Habana, Cuba.

Recibido: 18/octubre/2016. Aceptado: 8/abril/2017.

RESUMEN

Introducción: En Cuba ha aumentado en los últimos años la obesidad infantil, sin embargo, no son frecuentes los análisis de los estilos de vida de escolares con sobrepeso global y de sus familiares, a pesar de la importancia del rol de los padres en la educación alimentaria de sus hijos.

Objetivo: Analizar la asociación entre los estilos de vida de escolares con sobrepeso y obesos y de sus familiares

Métodos: Se desarrolló un estudio en escolares entre nueve y doce años de cuatro escuelas primarias de La Habana, a los cuales se les realizó la evaluación antropométrica del estado nutricional y se aplicó un cuestionario sobre sus estilos de vida. Los familiares de aquellos escolares con sobrepeso global, que accedieron a participar voluntariamente en la investigación, fueron entrevistados. El total de individuos que componen la muestra es de setenta y nueve, cuarenta escolares y treinta y nueve familiares. Se realizaron tablas de contingencia (2 x 2) con el estadístico exacto de Fisher para determinar la asociación entre las variables del estilo de vida de los escolares y sus familiares, con nivel de significación $p < 0,05$.

Resultados y discusión: De las variables analizadas, solo ver televisión más de dos horas diarias tuvo asociación signi-

ficativa. Los altos porcentajes de preferencias alimentarias no saludables y de sedentarismo en los escolares, estuvieron acompañados de elevadas cifras en sus familiares.

Conclusiones: Los resultados reafirman el hecho de la influencia determinante de las familias en el desarrollo de estilos de vida no saludables, lo cual se evidenció en la muestra analizada de escolares con sobrepeso y obesos, quienes viven en ambientes obesogénicos.

PALABRAS CLAVES

Sobrepeso, obesidad, familia, estilos de vida.

ABSTRACT

Introduction: Cuba have an increase of child obesity, however, it's not frequently to study lifestyle variables of students with global overweight and their families, despite the importance of the parents role in the alimentary education of their children

Objective: To analyze the association between lifestyle's of overweight and obese children and their families

Methods: A traversal study was developed, in students between nine and twelve years of four elementary schools of Havana. Their nutritional status was evaluated by anthropometry and a questionnaire with variables related with lifestyles was applied. The relatives of those students with global overweight that consented to participate voluntarily in the investigation were interviewed. The final sample is seventy nine people, forty students and thirty nine relatives. Were carried out

Correspondencia:
Vanessa Vázquez Sánchez
vanevaz@fbio.uh.cu

contingency charts (2 x 2) with the statistical one exact of Fisher to determine the association between the variables of the lifestyle of the students and their relatives, with significance level $p < 0.05$.

Results and discussion: From the analyzed variables, only watch television more than two daily hours had significant association. The high percentages of not healthy alimentary preferences and sedentary life in students were accompanied by also high levels in their relatives.

Conclusions: These results confirm the influence of the family in the development of unhealthy lifestyles in overweight and obese children of the sample, living in obesogenic environment.

KEY WORDS

Overweight, obesity, family, lifestyle.

INTRODUCCIÓN

Las altas tasas de sobrepeso y obesidad, constituyen un creciente problema de salud pública a nivel mundial. Ello se debe a su conexión con las principales causas de morbimortalidad, tanto en países desarrollados como en los de economía emergente. Según la Organización Mundial de Salud el ambiente obesogénico actual, aquel que propicia la obesidad en personas o poblaciones a través de factores físicos, económicos, legislativos y socioculturales, afecta a personas de todos los estratos socioeconómicos¹.

A su vez, el sobrepeso y la obesidad infantil son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Afectan la adaptación social de niños y jóvenes, predisponen a la obesidad en la adultez y tienen repercusiones significativas en la salud a corto y largo plazo². La obesidad no sólo tiene consecuencias patológicas de carácter biológico, sino que también afecta directamente la percepción de la imagen corporal³.

El rápido aumento de las tasas de obesidad en años recientes, ha ocurrido en un tiempo demasiado breve como para relacionarlo con algún cambio genético significativo en las poblaciones. Es más probable que se asocie a factores ambientales como la dieta, el consumo de comida chatarra (con alto contenido energético), alimentación industrial con comidas pre-elaboradas, la compra de productos no saludables, influencia de la publicidad, estilos de vida caracterizados por la falta de ejercicio, que conllevan a una vida sedentaria y el aumento del tiempo delante del televisor o la computadora⁴.

En la literatura especializada se plantea la necesidad de reconocer la influencia en la obesidad del contexto familiar y escolar así como de los factores genéticos, ambientales, neuroendocrinos, metabólicos, conductuales, culturales y de estilo de vida. El nivel socioeconómico, el sexo, la edad y la dinámica familiar, entre otras, constituyen variables explicativas.

Uno de los factores relacionados con la transmisión de los hábitos alimentarios, es el rol de la familia. A nivel internacional son numerosos los estudios que establecen la relación entre los estilos de vida de los padres y sus hijos.

En Cuba existe interés por el crecimiento y desarrollo en la niñez y adolescencia. Se han efectuado pesquisas en los últimos 25 años, basadas en indicadores antropométricos, en individuos menores de 20 años, de Ciudad de La Habana, específicamente en 1993, 1998 y 2005. Los resultados muestran que en 1998 aumentó la adiposidad respecto a 1993, y las cifras más altas se registran en 2005⁵.

Sin embargo, no son frecuentes las investigaciones que aborden los estilos de vida de los niños(as) con un enfoque generacional. Debido al importante rol de los padres en la educación alimentaria de sus hijos, el objetivo del trabajo es analizar la asociación entre los estilos de vida de escolares obesos y con sobrepeso y de sus familiares en cuanto a conductas, hábitos y preferencias alimentarias.

MÉTODOS

El estudio se realizó entre los meses de mayo del 2013 y noviembre de 2015, en cuatro escuelas de enseñanza primaria de La Habana. Se efectuó, previo consentimiento informado firmado por los padres, la evaluación antropométrica del estado nutricional de los estudiantes de 5to y 6to grado, con edades entre nueve y doce años, pertenecientes a los municipios Cerro, Playa, Centro Habana y Plaza de la Revolución, donde se encuentran ubicados los centros de estudio. Además, se les aplicó un cuestionario sobre variables relacionadas con los estilos de vida.

Las mediciones antropométricas incluyeron el peso (kg), la estatura (cm) y la circunferencia mínima de la cintura (cm), según las recomendaciones del Programa Biológico Internacional⁶. Se utilizó una balanza, un estadiómetro PROMES portátil y una cinta métrica respectivamente.

El índice de masa corporal (IMC= peso en kg/estatura en m²) se calculó para evaluar el estado nutricional. En su valoración se emplearon las curvas nacionales⁷. Se determinaron las frecuencias de escolares con sobrepeso y obesos según IMC para posteriormente entrevistar a sus familiares. Se realizó además la evaluación de la circunferencia mínima de la cintura como factor de riesgo de trastornos relacionados con la adiposidad visceral, con los percentiles propuestos por Esquivel *et al* para la población cubana⁸.

La normalidad y la homogeneidad de varianzas de las variables se comprobaron mediante las pruebas de Kolmogorov Smirnov y Levene, respectivamente. Se realizó una prueba t de Student para comparar por sexos la estatura y la circunferencia de la cintura y para el peso y el IMC se empleó la U de Mann-Whitney, con nivel de significación en todos los casos de $p < 0,05$.

Los familiares de los escolares con sobrepeso y obesidad, que accedieron a participar voluntariamente en la investigación, fueron entrevistados sobre sus estilos de vida. El total de individuos que componen la muestra final es de setenta y nueve, cuarenta escolares y treinta y nueve familiares pues dos niñas son hermanas gemelas.

Las preguntas sobre los estilos de vida de los niños (as) y sus familiares fueron las siguientes: ver televisión más de dos horas diarias, usar más de dos horas la computadora y/o videojuegos, gusto por alimentos fritos y dulces, hábito de desayunar, práctica de deporte en los escolares y realizar programa de ejercicios físicos en los familiares.

Se realizaron tablas de contingencia (2 x 2) con el estadístico exacto de Fisher para determinar la asociación entre las variables del estilo de vida de los escolares y sus familiares, con nivel de significación $p < 0,05$. Los datos fueron procesados en el programa SPSS versión 21 para Windows.

RESULTADOS

En las 4 escuelas seleccionadas se evaluó el estado nutricional según el índice de masa corporal de los 154 escolares de 9 a 12 años que tenían sobrepeso u obesidad. Atendiendo a la disposición y voluntariedad de las familias a participar en la investigación, se eligieron 40 escolares, 18 niñas y 22 niños y 39 familiares (dos de las niñas son hermanas gemelas), con

edades comprendidas entre 30 y 69 años. Por esta razón la muestra no es amplia, aunque si posibilita describir cualitativamente la repercusión del entorno familiar en la obesidad infantil en los casos analizados.

La media y la desviación estándar de las dimensiones antropométricas de los escolares y la comparación por sexo se exponen en la tabla 1.

Las niñas presentaron mayores valores promedios de peso, talla e IMC que los varones, sin diferencias significativas. Ello está en correspondencia con su edad y el momento del estirón de la estatura descrito en la literatura para este sexo en dicho rango etario. A su vez, el 61% de las niñas y el 23 % de los niños presentaron valores de riesgo de la circunferencia de la cintura y el 39 % y 77 % tuvieron valores atípicos respectivamente.

En la tabla 2 se muestra el resumen de los resultados de las tablas de contingencia 2X2 con el estadístico exacto de Fisher para analizar la asociación entre las variables de los estilos de vida de escolares y familiares.

El 92% de los escolares consumen chucherías, y al 60% de sus familiares le agradan los dulces. De manera similar se comportó el gusto por los alimentos fritos, donde el 87% de los escolares y el 64% de los familiares manifestaron tener dichas preferencias. El 73% de los adultos no realizaba ejercicios. Esta poca actividad física se ve reflejada también en los

Tabla 1. Estadística descriptiva de las mediciones antropométricas e índices de los escolares y comparación de las medias por sexo.

Variable	X ± DE sexo femenino	X ± DE sexo masculino	T Student	U
Peso (kg)	57,38±12,64	53,68±9,18		160,00 ^{ns}
Talla (cm)	152,34±9,01	150,53±6,20	-0,749 ^{n.s}	
Circunferencia de la cintura (cm)	72,52±5,94	75,79±6,04	1,693 ^{ns}	
IMC(kg/ m ²)	24,48±3,41	23,60±2,98		180,00 ^{ns}

Tabla 2. Resumen de la asociación entre las variables del estilo de vida de los escolares y sus familiares.

Variable en escolares	Variable en familiares	% coincidencia escolares familiares	p estadístico exacto de Fisher
Consumo de chucherías	Gusto por los dulces	58	0,550
Gusto por los alimentos fritos	Gusto por los alimentos fritos	59	p = 0,329
No practicar deportes	No realizar ejercicios físicos	59	p = 0,215
Uso de videojuegos o computadora por más de 2 horas diarias	Uso de Computadora más de 2 horas	0	p = 1,00
Ver televisión más de 2 horas diarias	Ver televisión más de 2 horas diarias	19	p = 0,042*

menores, de los cuales el 75% no practicaba deportes. En estas tres variables analizadas existió más del 50 % de coincidencia de respuestas en escolares y familiares, aunque sin diferencias significativas.

Otro indicador de sedentarismo en las poblaciones es el hecho de pasar largos períodos de tiempo frente a dispositivos electrónicos, como modo de emplear el tiempo libre. El 95 % de los niños no está más de dos horas frente a la computadora o videojuegos. Para los infantes se consideraron ambos dispositivos electrónicos indistintamente, en cambio en los familiares la pregunta iba dirigida solo a la computadora y el 72% no hace un uso prolongado de esta.

Para la variable ver televisión más de dos horas se verificó asociación significativa entre los escolares y sus familiares. En el presente estudio, se obtuvo que durante la semana los escolares que ven más de dos horas de televisión representan el 20%, mientras que los fines de semana la cifra equivale al 42,5% y uno de cada cinco escolares lo hace por más de cinco horas.

DISCUSIÓN

Es necesario destacar la cifra elevada de estudiantes con sobrepeso y obesidad (154 escolares, del total de 461 medidos en las 4 escuelas, para un 33 %), lo cual está en correspondencia con otras investigaciones efectuadas en el país⁹. En cuanto a la circunferencia de la cintura se evidencia riesgo de adiposidad abdominal, con las consecuencias negativas para la salud que ello implica. Estos resultados refuerzan la necesidad de incorporar el empleo de la circunferencia de la cintura en niños y adolescentes que se ubiquen por encima del percentil 90 para el IMC, dado su valor informativo como factor de riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares durante la etapa adulta¹⁰.

Es de notar también la alta inclinación al consumo de chucherías y el gusto por los alimentos fritos en la muestra. En la "Encuesta de gustos y preferencias alimentarias de la población adulta cubana" se manifestó el deseo por los alimentos fritos en prácticamente todas las comidas del día y también el gusto por los dulces. Es costumbre usar el azúcar refinado para endulzar batidos, jugos naturales, la leche, el café, e incluso alimentos industriales previamente endulzados, como el yogurt y los refrescos instantáneos. A ello hay que agregar los efectos de la llamada "globalización alimentaria", dominada por la "comida rápida" y los "alimentos-chatarra". Estas características de la alimentación actual se han constituido en factores importantes de riesgo de desarrollo de la obesidad, y las enfermedades crónicas no transmisibles¹¹.

En el caso de los familiares, los resultados de la presente investigación se asemejan a los referidos en la encuesta nacional citada anteriormente. Este tipo de estudio no es frecuente en la población infantil, sin embargo, se evidencia que en todas las variables analizadas los niños comparten gustos alimentarios con más de la mitad de sus familiares.

Los hábitos y las conductas alimentarias de los padres conducen a sus hijos a desarrollar estrategias específicas de alimentación. Son los primeros los que enseñan que se debe y no se debe comer y los encargados de elegir los alimentos. Los niños se desenvuelven en lo que se denomina cultura alimentaria familiar. En la familia se transmiten patrones alimentarios, normas, maneras de consumir alimentos, costumbres, mitos y ritos. Los alimentos toman significado en la medida en que son consumidos en el seno familiar. En este entorno existen mecanismos que entran en la construcción de significados tales como la observación o imitación. El comer juntos, es decir en familia, promueve en los niños el comer saludable en dependencia de si sus padres lo hacen o no, lo cual influye en la transmisión de hábitos alimentarios a sus hijos¹².

Se ha demostrado que cuando la actividad física es apoyada por los padres, los resultados son positivos, es decir se promueve el desenvolvimiento físico de los hijos. Existen pesquisas en las que se ha determinado que los hijos de madres activas son dos veces más propensos a serlo que aquellos de madres inactivas¹³.

Los padres como guías de sus hijos pueden añadir actividades extracurriculares y participar con ellos para motivarlos en la práctica de gimnasia, caminar, montar bicicleta, bailar o realizar otros deportes. De esta forma, disminuirían las horas que el niño pasa frente a la televisión o en la computadora. Sin embargo, una investigación demostró que padres e hijos comparten más tiempo frente a la televisión y no hacen ejercicios físicos con ellos¹⁴, tal y como sucede en el presente estudio.

Steffen *et al*¹⁵ reportaron que los niños con sobrepeso que miran el televisor más de dos horas, tienen padres con sobrepeso que también lo hacen. Respecto a esta situación, se ha sugerido que ver televisión más de este tiempo diario trae aparejado riesgos para la salud y estas personas se clasifican como sedentarias

En los niños, se ha demostrado asociación positiva entre ver televisión y el aumento del IMC o la grasa corporal. Se ha referido también que el incremento de una hora diaria frente a la televisión está asociado al aumento en un 6% del riesgo de enfermedades cardiovasculares y en un 8% de enfermedades coronarias, independientemente del sexo o la edad¹⁶.

Ver televisión más de 2 horas diarias fue la única variable con diferencias significativas en el presente estudio, sin embargo, solo se registra un 19 % de coincidencia de respuestas en escolares y familiares. En este sentido, en Cuba existe tradición de ver televisión y la mayoría de las personas se sientan frente a la misma en diferentes horarios, e incluso para comer. Según datos del censo de población y viviendas del 2012, en el país existe un promedio de un televisor por cada 3,8 personas, es decir uno por cada hogar¹⁷.

El entretenimiento electrónico reemplaza cada vez más a la actividad física recreativa. Actualmente la mayoría de los infantes se desenvuelven en un medio rodeado de tecnologías, como la televisión, video-juegos, *Smartphones* y *Tablets*. Son precisamente las horas que pasan frente a las consolas o a la televisión las principales responsables de la inactividad física de los niños. Estas acciones promueven el sedentarismo, pues les ocupan la mayor parte de su tiempo libre y fomentan el consumo de alimentos, generalmente hipercalóricos¹⁸. No obstante, ningún escolar ni familiar de la muestra analizada hace uso por más de 2 horas de computadoras o videojuegos.

CONCLUSIONES

Los altos porcentajes de preferencias alimentarias no saludables y de sedentarismo en los escolares están acompañados de elevadas cifras en sus familiares. Estos resultados reafirman la influencia determinante de las familias en el desarrollo de estilos de vida no adecuados, lo cual se evidenció en la muestra analizada de escolares con sobrepeso y obesos, quienes viven en ambientes obesogénicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organización Mundial de la Salud. Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y adolescencia. 2014. Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud. 53. Consejo Directivo de la OPS. 66.a Sesión del Comité Regional de la OMS. 3 de octubre del 2014. (<http://www.paho.org>).
- Villagrán S, Rodríguez-Martin A, Novalbos JP, Martínez JM, Lechuga JL. Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutr. Hospit.* 2010; 25(5): 823-831.
- Harriger JA, Thompson JK. Psychological consequences of obesity: Weight bias and body image in overweight and obese youth. *International Review of Psychiatry* 2012; 24 (3): 247-253.
- Organización Mundial De La Salud/Organización Panamericana De La Salud. Obesidad, alimentación y actividad física. In: OMS/OPAS. 37ª Sesión Del Subcomité de Planificación y Programación del Comité Ejecutivo. Washington, D.C. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/M&E-SP-09.pdf>
- Esquivel M, Gutiérrez JA, González C. Los estudios de crecimiento y desarrollo en Cuba. *Revist. Cub. Pediat.* 2009; 81: 74-84.
- Weiner JS, Lourie JA. *Practical Human Biology*. London: Academic Press; 1969.
- Esquivel M, Rubí A. Valores cubanos del índice de masa corporal en niños y adolescentes de 0 a 19 años. *Revist. Cub. Pediat.* 1991; 63(3): 181-90
- Esquivel M, Rubén M, González C, Rodríguez L, Tamayo V. Curvas de crecimiento de la circunferencia de la cintura en niños y adolescentes habaneros. *Revist. Cub. Pediat.* 2011; 83(1): 44-55.
- Esquivel M, Gutiérrez JA, González C. Los estudios de crecimiento y desarrollo en Cuba. *Revist. Cub. Pediat.* 2009; 81: 82p
- Zimmet P, Alberti G, Kaufman F, Tajima N, Silink M, Arslanian S. The metabolic syndrome in children and adolescents. *Lancet* 2007; 369: 2059-61
- Porrata-Maury C, Monterrey C, Castro D, Bonet M, Martín I, Sánchez R. Consumo y preferencias alimentarias de la población cubana con 15 años y más de edad. *Rev. Cub. Aliment. Nutric.* 2009; 19(1): 87-105.
- Gillman L. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Archives of Family Medicine* 2000; 9 (3): 235-40.
- Lindsay AC, Sussner KM, Kim J, Gortmaker SL. The role of parents in preventing childhood obesity. *The Future of Children* 2006; 16(1): 69-186.
- Gable S, Lutz S. Household, Parent, and Child Contributions to Childhood Obesity. *Family Relations* 2000; 49(3): 293-300
- Steffen LM, Dai S, Fulton JE, Labarthe DR. Overweight in children and adolescents associated with TV viewing and parental weight. *American Journal of Preventive medicine* 2009; 37(1): 50-55.
- Rosiek A, Maciejewska NF, Leksowski K, Rosiek-Kryszewska A, Leksowski. Effect of television on obesity and excess of weight and consequences of health. *International Journal of environmental research and public health* 2015; 12(8): 9408-9426.
- Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI). *Censo de Población y Viviendas 2012. Tenencia de equipos domésticos por cantidad y de ellos funcionando por zona de residencia en viviendas particulares ocupadas con residentes permanentes.* <http://www.onei.cu/informenacional2012.htm> (consultado el 24 de enero de 2016).
- Puchi A. Tópicos en Obesidad Infantil: Papel de la Actividad Física. *Medwave* 2004; 4(4): 2004.