

## Obesidad infantil y adolescente: Educación en salud frente a la pandemia Covid-19

Alejandra V. VALDIVIA, Víctor J. SAMILLÁN

*Escuela de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la Universidad Le Cordon Bleu, Lima, Perú.*

Recibido: 9/diciembre/2021. Aceptado: 3/enero/2022.

Nutr Clín Diet Hosp. 2022; 42(1):12-13

Señor editor:

Hemos leído con detenimiento el artículo de Mendoza y Mejía<sup>1</sup> "Efecto de un programa educativo sobre salud en estudiantes de la serranía peruana durante el COVID-19" publicado en el volumen 38 de su revista. En esta investigación se determina la asociación del estilo de vida saludable de estudiantes de nivel primaria, el uso de los octógonos nutricionales y los programas educativos. Nos gustaría complementar sobre la importancia de los programas educativos para contrarrestar la obesidad infantil y adolescente.

En el Perú, la obesidad infantil y adolescente ha aumentado a lo largo de los años y se ha exacerbado con el confinamiento en la pandemia. El Seguro Social de Salud (EsSalud) advirtió que la obesidad entre niños de 7 a 12 años se duplicó durante la pandemia<sup>2</sup>. Esta situación es preocupante debido a que la obesidad conlleva al deterioro de la salud de las personas, y por lo tanto un mayor gasto de recursos para ellos y para el estado. Frente a esta problemática, se han llevado a cabo investigaciones para demostrar la importancia de la implementación de programas educativos a temprana edad. En un estudio realizado entre los años 2010 y 2011 que contó con la participación de los estudiantes matriculados de 4 instituciones educativas en Villa El Salvador, la prevalencia de obesidad disminuyó de 24,4% a 20,9%<sup>3</sup>, después de haber

realizado una intervención educativa. Otro estudio, donde se evaluó el impacto de un programa educativo en cuatro instituciones educativas del Cercado de Lima en estudiantes de primaria, tuvo como resultado la mejora de sus conductas alimentarias y un incremento de la práctica de actividad física<sup>4</sup>.

Teniendo en cuenta los efectos causados por la pandemia de Covid-19, sería interesante no solo considerar los temas de nutrición y ejercicio en los programas educativos, sino también la salud mental. El factor mental influye indirectamente en la ganancia de peso, debido a su impacto en la dieta. De acuerdo a Browne<sup>5</sup> et al, el "estrés tóxico" se produce con la activación prolongada del sistema de respuesta al estrés en niños que experimentan estrés frecuente y prolongado. Esta activación sostenida puede provocar problemas de salud crónicos, incluida la obesidad. Esto se debe a que el estrés prolongado provoca el aumento de la necesidad de ingesta de alimentos calóricos. El confinamiento y aislamiento por la pandemia Covid-19 desencadenó el aumento de ansiedad y estrés en personas de todas las edades, y para algunos de ellos, esto trajo como consecuencia un aumento de peso<sup>6,7</sup>. Para contrarrestar esto es importante canalizar el estrés de forma sana y segura.

Es posible que los programas educativos funcionen y sirvan tanto para prevenir, como para luchar contra la obesidad infantil y adolescente. Los programas educativos deberían tomar en cuenta al ser humano de forma integral, física y mentalmente, y deberían implementarse gradualmente en todos los colegios y universidades en el Perú. De esta manera se podría reducir la obesidad en los niños y adolescentes, mejorar su salud y calidad de vida al convertirse en adultos, reduciendo costos para el estado. Asimismo, se deben hacer estudios sobre los resultados que tienen estos programas a gran escala para poder evaluar e implementar mejoras y para medir la efectividad de éstos.

### REFERENCIAS

1. Mendoza, D. J., & Mejía, C. R. Efecto de un programa educativo sobre salud en estudiantes de la serranía peruana durante el COVID-19. *Nutr Clínica y Dietética Hosp.* 2021; 41(3):141-149. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/162/152>
2. EsSalud. EsSalud advierte que obesidad infantil se duplica por malos hábitos tras confinamiento [Internet] 2020. Disponible en: <http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-advierete-que-obesidad-infantil-se-duplica-por-malos-habitos-tras-confinamiento>
3. Gago, J, Rosas O, Huayna M, et al. Efectividad de una intervención multisectorial en educación alimentaria-nutricional para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad en escolares de dos

### Correspondencia:

Alejandra Victoria Valdivia Morales  
alejandravaldiviamorales@gmail.com

- Instituciones Educativas Públicas del Distrito de Villa el Salvador. *Rev peru Epidemiol.* 2014; 18(3):1-7. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/288392268\\_Efectividad\\_de\\_una\\_intervencion\\_multisectorial\\_en\\_educacion\\_alimentaria-nutricional\\_para\\_prevenir\\_y\\_controlar\\_el\\_sobrepeso\\_y\\_la\\_obesidad\\_en\\_escolares\\_de\\_dos\\_instituciones\\_educativas\\_publicas\\_del\\_distr](https://www.researchgate.net/publication/288392268_Efectividad_de_una_intervencion_multisectorial_en_educacion_alimentaria-nutricional_para_prevenir_y_controlar_el_sobrepeso_y_la_obesidad_en_escolares_de_dos_instituciones_educativas_publicas_del_distr)
4. Aparco, J. P., Bautista-Olórtegui, W., & Pillaca, J. Evaluación del impacto de la intervención educativa-motivacional "Como jugando" para prevenir la obesidad en escolares del Cercado de Lima: resultados al primer año. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.* 2017; 34(3): 386. Disponible en: <https://rpmesp.ins.gob.pe/rpmesp/article/view/2472/2836>
  5. Browne, N. T., Snethen, J. A., Greenberg, C. S., Frenn, M., Gance-Cleveland, B., Burke, P. J., & Lewandowski. When Pandemics Collide: The Impact of COVID-19 on Childhood Obesity. *Journal of Pediatric Nursing.* 2020; 56: 90-98. Disponible en: [https://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963\(20\)30653-9/fulltext](https://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963(20)30653-9/fulltext)
  6. Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.* 2020. 37(2), 327–334. Disponible en: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/5419>
  7. Cortés Romero, C., Escobar Noriega, A., Cebada Ruiz, J., Soto Rodríguez, G., Bilbao Reboledo, T., & Vélez Pliego, M. Estrés y cortisol: implicaciones en la ingesta de alimento. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.* [Internet]. 2019. 37(3). Disponible en: <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/135>