

RECOMENDACIONES DE HÁBITOS SALUDABLES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE COVID-19: EVITEMOS LA POTENCIACIÓN DE DOS PANDEMIAS

Grupo de Trabajo de Obesidad de la Sociedad Valenciana de Pediatría

La obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial y constituye un problema de salud pública mundial. En nuestra comunidad autónoma los últimos datos de obesidad infantil son para sobrepeso del 19% y la prevalencia de obesidad del 12% (1).

En los últimos meses a la pandemia de obesidad infantil se ha sumado la provocada por el Covid-19. Esto ha tenido un doble efecto. Por un lado, el producido por la propia infección y por otro los efectos indirectos provocados por el confinamiento y el impacto socioeconómico que impondrá sobre el estilo de vida. Tanto los periodos de confinamiento, presentes y quizá futuros, como lo que se ha llamado “nueva normalidad” (que según algunos estudios puede prolongarse hasta 24 meses (2,3) puede provocar una modificación en los hábitos de vida que, en muchos casos, pueden suponer un detrimento para la salud.

Sin duda se trata de una situación inédita. La única fuente de información sobre el impacto en los hábitos de los niños y adolescentes que tienen situaciones similares a las que nos enfrentamos, son los estudios realizados durante los periodos vacacionales. Hay evidencia de que, durante los periodos vacacionales, los niños y adolescentes incrementan su peso (4). Cuando se estudian las causas de este incremento se observa que, a diferencia del periodo escolar (asistencia a colegio, actividades extraescolares, práctica deportiva, realización de tareas escolares...), hay una menor estructuración del tiempo y las actividades que favorece la aparición de comportamientos obesogénicos (mayor consumo de alimentos hipercalóricos, menor actividad física, mayor uso de pantallas, menos horas de sueño...) (5). Desgraciadamente, parece que la posibilidad de reestructurar la vida de las familias va a ser muy difícil a corto y medio plazo. Esta situación si la desglosamos por grupos de edad observamos que:

- **0-3 años.** Este grupo quizás es el que menos va sufrir las circunstancias actuales, pues su movilidad dentro de hogar es como siempre y los patrones alimentarios suelen mantenerse estables. Quizá sí se han visto alteraciones en los hábitos de sueño con desajustes en los horarios.

- **3-6 años.** Es un grupo de edad muy susceptible a los cambios tanto de actividad física como de hábitos alimentarios. En este grupo, en el que el juego participativo y de contacto social es muy importante, se ha visto disminuido los hábitos alimentarios. Suelen presentar desajustes en horarios y dietas selectivas, con preferencias por grupos de alimentos no saludables.

- **6-11 años.** Grupo de edad con hábitos implantados y con actividad física grupal y deportes establecidos. Quizás en este grupo la inactividad les ha afectado de forma considerable y ha venido acompañada por incremento de las horas de pantalla y juegos. También el picoteo puede ser frecuente a esta edad.

- **11-14 años.** Grupo de edad con patrones alimentarios muy establecidos, con actividad física muy selectiva en algunos grupos, tendencia al picoteo e incremento de sedentarismo con tiempo de pantallas incrementados.

En todos los grupos se han visto patrones de sueño alterados, que condicionan tanto la alimentación como la actividad física. No disponemos de datos acerca de los

efectos de la pandemia y su confinamiento sobre la obesidad infantil pero probablemente encontraremos cambios en el IMC.

Por todo ello es muy importante que los pediatras enviemos mensajes de alerta a las familias y a los niños sobre cómo evitar este impacto en los hábitos, sabiendo que todos los aportes extras que se han producido en la dieta y la inactividad se traducirán en un incremento importante de peso (se calcula alrededor del 5%) y de masa grasa.

Recientemente se ha constituido el Grupo de trabajo Obesidad Infantil de la Sociedad Valenciana de Pediatría (SVP), que tiene como objetivo servir de ayuda a los pediatras y a las familias de la Comunidad Valenciana para luchar contra la enfermedad de la Obesidad. En este contexto, el Grupo quiere recordar las principales “líneas rojas” que pueden aumentar el riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad en la población infantil y juvenil, y propone que aprovechando cualquier contacto (telefónico o presencial) se “pulsen” los **Signos Vitales de la Salud Familiar** durante la pandemia a través de estas 5 sencillas preguntas:

- *En casa, ¿se están respetando una serie de rutinas de sueño, horas de comida en familia y de labores del hogar?*
- *Alimentación: ¿estamos cuidando la alimentación de la familia favoreciendo el consumo de fruta y verdura y evitando alimentos no saludables y el picoteo?*
- *Actividad física: ¿Somos conscientes de lo importante que es la actividad física diaria y la promovemos en nuestros hogares?*
- *Pantallas: ¿somos conscientes de las horas que cada uno de los miembros de la familia pasa delante de una pantalla e intentamos regularlo?*
- *Vida en familia: ¿Intentamos favorecer momentos para estar reunidos, charlando, haciendo actividades comunes o jugando?*

Para favorecer la promoción de hábitos saludables en la familia durante la pandemia, recientemente el Grupo de Trabajo de obesidad infantil de la SVP ha desarrollado un decálogo dirigido a las familias durante la pandemia de coronavirus, que se puede ver en el siguiente enlace:

<https://socvalped.com/wp-content/uploads/2020/05/DECALOGO-OBESIDAD-DURANTE-LA-PANDEMIA-COVID-19-definitivo2.pdf>

También pueden ser útiles estos **recursos**:

-Cómo mantenerse activo en tiempos de COVID-19

<https://programapaido.general-valencia.san.gva.es/index.php/2020/05/13/sigue-moviendote-que-el-coronavirus-no-nos-pare-segunda-parte/>

-El plato saludable de Harvard en castellano:

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>

-Algoritmo para el manejo clínico del sobrepeso y obesidad (Aepap) (6)

<https://algoritmos.aepap.org/adjuntos/Obesidad.pdf>

Referencias Bibliográficas:

1. Informe Gatpap "Informe para la atención de la obesidad en la consulta pediátrica de atención primaria". [en línea] [consultado 09/06/2020]
https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/informegatapobesidad_definitivo.pdf
2. Kissler SM, Tedijanto C, Goldstein E, Grad YH, Lipsitch M. Projecting the transmission dynamics of SARS-CoV-2 through the postpandemic period. *Science*. 2020 May 22;368(6493):860-868.
3. Gilbert M, Dewatripont M, Muraille E, Platteau J-P, Goldman M. Preparing for a responsible lockdown exit strategy. *Nat Med*. 2020 May;26(5):643-644
4. Baranowski T, O'Connor T, Johnston C, Hughes S, Moreno J, Chen TA, et al. School year versus summer differences in child weight gain: A narrative review. *Child Obes*. 2014;10:18–24.
5. Brazendale K, Beets MW, Weaver RG, Pate RR, Turner-McGrievy GM, Kaczynski AT, et al. Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: The structured days hypothesis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017;14:1–14.
6. Rodríguez Delgado J, García Rebollar C. Sobrepeso y obesidad. En: Guía de Algoritmos en Pediatría de Atención Primaria [en línea] [consultado 09/06/2020]. Disponible en: <https://algoritmos.aepap.org/algoritmo/65/sobrepeso-y-obesidad>.