

Intervenciones para reducir la desnutrición, sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes

Azucena Lizalde Hernández, M^a Martha Marín Laredo, Josefina Valenzuela Gandarilla
Facultad de Enfermería, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (Morelia, Michoacán, México)

Correspondencia: lizaldehernandez@yahoo.com.mx (Azucena Lizalde Hernández)

Introducción

La malnutrición abarca desnutrición, sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. Los niños y adolescentes pertenecen a la población en riesgo, donde 55 millones menores de 5 años presentan emaciación, 17 millones emaciación grave y 155 millones con retraso en crecimiento. En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos, 340 millones entre 5 a 19 años con sobrepeso u obesidad (OMS, 2018a). Además, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica (OMS, 2018b).

A nivel mundial ha ocurrido un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico y grasa, un descenso en la actividad física y una naturaleza más sedentaria, lo que trae repercusiones en el desarrollo en la niñez, enfermedades relacionadas con la mala alimentación, lo cual, aumentará de manera significativa los costos de la atención de salud al padecer cardiopatías, diabetes, entre otras enfermedades en la edad adulta (OMS, 2018c).

Por lo antes referido y con el propósito de contribuir a que los niños y adolescentes gocen de salud y bienestar con una nutrición adecuada, se plantea como objetivo analizar las intervenciones para reducir la desnutrición, sobrepeso u obesidad en niños y adolescentes, posteriormente a la lectura crítica de la evidencia encontrada, tener elementos que permitan llevar a la práctica en enfermería intervenciones que han demostrado resultados efectivos.

Metodología

Se inició la búsqueda de la información a través de la Biblioteca Virtual de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo en el Consorcio Nacional de Recursos de Información Científica y Tecnológica CONRICYT en diferentes bases de datos, en las que se encontraron resultados: SCIELO, MEDIGRAPHIC, REDALYC; la búsqueda se inició a partir de la pregunta ¿Cuáles con las intervenciones para reducir la desnutrición, sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes?, con las

palabras clave: intervención, desnutrición, sobrepeso, obesidad, niños y adolescentes; se aplicaron como criterios de inclusión, documentos escritos en español, artículos que presentaron resultados relacionados con las palabras clave. Para esta etapa se obtuvo como resultado 59, los artículos que fueron de utilidad 8. Se realizó la lectura crítica y síntesis de la información, obteniendo los siguientes resultados.

Resultados

Aguilar et al. (2014) concluyen en su estudio que una intervención para lograr una reducción del peso, es realizar una actividad física continuada a más de un año, con una duración de 60 minutos diarios, combinar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, de actividad moderada y vigorosa de 10 minutos cada una; simultáneamente, potenciar con una dieta e ingesta de calorías adecuadas para cada persona; trabajar con la participación familiar ya que el rol de los padres refuerza conductas positivas hacia el cambio de estilo de vida. Además, que autoridades de los colegios hagan posible que el niño pueda practicar actividad física durante todos los ciclos escolares, está demostrado que los niños que participan en actividades físicas en la escuela, tienen la probabilidad de continuar participando fuera de la enseñanza obligatoria. Igualmente, integrar apoyo psicológico (motivación y cambio de actitudes) (Aguilar et al., 2015).

Tárraga et al. (2017) demostraron que la intervención motivacional de obesidad con enfermera entrenada previamente en (Grupo 1), que siguió el método IMOAP consistía en una intervención de motivación en grupo de 1 h de duración cada 2 semanas de las semanas 1 a la 12 siguiendo la pauta del programa LEARN mensualmente de las semanas 13 a 32, siguiendo las indicaciones del programa *Weight Maintenance Survival Guide* y las de la Guía de Prevención y Tratamiento del Sobrepeso y Obesidad del Consenso, este grupo presentó resultados mejores que los G2 y G3.

Loveman et al. (2015) refieren que las intervenciones realizadas sólo en padres tuvieron efectos similares en comparación con las intervenciones en padres e hijos, concluyendo que intervenciones sólo en padres son una opción efectiva en el tratamiento para los niños con sobrepeso u obesidad.

De-Regil, Jefferds, Sylvetsky y Dowswell (2014) analizaron que la toma diaria de suplementos que contienen hierro (a

veces combinado con ácido fólico y otras vitaminas y minerales) mejora la salud de los niños, pero su uso ha sido limitado por producir efectos como náuseas y estreñimiento. Contrario a la administración intermitente de suplementos de hierro que es eficaz para mejorar la concentración de hemoglobina y reducir el riesgo de anemia o deficiencia de hierro en los niños menores de 12 años sin embargo es menos efectiva que la administración diaria.

Luttikhuis et al. (2009) refieren que los tratamientos del estilo de vida (dieta, actividad física o cambio conductual) pueden reducir el nivel de sobrepeso a los 6 y 12 meses posteriores a iniciar el programa. Las intervenciones combinadas del estilo de vida y el comportamiento producen una reducción clínicamente significativa del sobrepeso en los niños y los adolescentes.

Olivares, Bustos, Moreno, Lera y Cortez (2006) identificaron que en niñas y niños existe un elevado consumo de alimentos de alta densidad energética. Entre las barreras la publicidad aumenta su preferencia por los refrescos “cuando uno ve televisión dan puras ganas de tomar bebidas, dulces” “cuando me porto bien, mis papás me compran papas fritas” “en mi casa no preparan ensaladas o guisos de verduras”; cuando hago ejercicios me duele el estómago, los pies”. Actitud de las madres. «La obesidad no se puede evitar» señalaron falta de motivación para incorporar alimentos saludables (verduras y frutas), señalaron que no preparaban alimentos saludables porque a los niños no les gustaban las verduras.

Bibliografía

Aguilar, M. J., Ortegón, A., Mur, N., Sánchez, J. C., García, J. J., García, I., Sánchez, A. M. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria* 30(4):727-740. Disponible en http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100002 [acceso: 07/06/18]

Aguilar, M.J., Ortegón, A., Baena, L., Noack, J.P., Levet, M.C y Sánchez, A.M. (2015). Efecto rebote de los programas de intervención para reducir el sobrepeso y la obesidad de niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria* 32(6):2508-2517. Disponible en

http://rp3ht4sw7p.search.serialssolutions.com.conricyt.remotexs.co/?ctx_ver=Z39.88-

2004&ctx_enc=info%3Aofi%2Fenc%3AUTF-

8&rft_id=info%3Aasid%2Fsummon.serialssolutions.com&rft_val_fmt=info%3Aofi%2Ffmt%3Akev%3Amtx%3Ajournal&rft.genre=article&rft.atitle=Efecto+rebote+de+los+programas+de+intervenci%C3%B3n+para+reducir+el+sobrepeso+y+la+obesidad+de+ni%C3%B1os+y+adolescentes%3B+revisi%C3%B3n+sistem%C3%A1tica&rft.jtitle=Nutricion+Hospitalaria&rft.au=Aguilar+C

orde-ro%2C+Mar%C3%ADa+Jos%C3%A9&rft.au=Pi%C3%B1ero%2C+Alberto+Orteg%C3%B3n&rft.au=Garc%C3%ADa%2C+L

ura+Baena&rft.au=Noack+Segovia%2C+Jessica+Pamela&rft.date=2015&rft.issn=0212-1611&rft.eissn=1699-5198&rft.volume=32&rft.issue=6&rft.spage=2508&rft.epage=2517&rft_id=info:doi/10.3305%2Fnh.2015.32.6.10071&rft.externa

IDBID=n%2Fa&rft.externalDocID=607302590¶mdict=es-ES [acceso:03/06/18]

De-Regil, L., Jefferds, MD., Sylvetsky, AC., Dowswell, T. (2014). Suplementos una, dos o tres veces por semana para mejorar la salud y el desarrollo entre los niños menores de 12 años. *Cochrane*. Disponible en <http://www.cochrane.org/es/CD009085/suplementos-una-dos-o-tres-veces-por-semana-para-mejorar-la-salud-y-el-desarrollo-entre-los-ninos> [acceso:08/05/18]

Loveman, E., Al-Khudairy, L., Johnson, RE., Robertson, W., Colquitt, JL., Mead, EL., Eells, LJ., Metzendorf, M., Rees, K. (2015). Intervenciones sólo en padres para el sobrepeso y la obesidad en niños de 5 a 11 años de edad. *Cochrane*. Disponible en <http://www.cochrane.org/es/CD012008/intervenciones-solo-en-padres-para-el-sobrepeso-y-la-obesidad-en-ninos-de-5-11-anos-de-edad> [acceso:18/06/18]

Luttikhuis, H., Baur, L., Jansen, J., Shrewsbury, VA., Malley, CO., Stolk R y Summerbell, CD. (2009). Tratamiento de la obesidad infantil. Disponible en <http://www.cochrane.org/es/CD001872/tratamiento-de-la-obesidad-infantil> [acceso:15/05/18]

Lazzerini, M., Rubert, L., Pani, P. (2013). Alimentos especialmente formulados para el tratamiento de niños con desnutrición aguda moderada de países de ingresos bajos y medios. Disponible en <http://www.cochrane.org/es/CD009584/alimentos-especialmente-formulados-para-el-tratamiento-de-ninos-con-desnutricion-aguda-moderada-de> [acceso:15/07/18]

Organización Mundial de la Salud. (2018a). Malnutrición. Disponible en <http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/malnutrition> [acceso:15/06/18]

Lazzerini, Rubert y Pani (2013) estudiaron que los suplementos nutricionales basados en lípidos como la combinación de alimentos son efectivos para tratar a los niños con desnutrición aguda moderada. Aunque, los suplementos nutricionales basados en lípidos (SNL) dieron lugar a un beneficio clínicamente significativo en el número de niños recuperados.

Conclusiones

En las intervenciones alimentarias se identificó que los niños tratados con alimentos presentan posibilidad de recuperación e igualmente los niños tratados con suplementos alimenticios; lamentablemente, los suplementos tienen mayores efectos adversos. Es necesario identificar la frecuencia en el consumo de alimentos, los hábitos alimenticios de acuerdo al área geográfica, la economía, la cultura de la región e implementar intervenciones con las familias.

Las intervenciones de actividad física se recomienda que sea continuada a más de un año y combinar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos al menos 60 minutos diarios con actividad moderada y vigorosa de 10 minutos cada una.

Se debe combinar la actividad física y dieta con ingesta de calorías adecuadas para cada persona, trabajar en conjunto con la participación familiar y si es posible coordinar actividades con directivos de las escuelas. El apoyo multidisciplinar garantiza mejores resultados, integrar apoyo psicológico (motivación y cambio de actitudes).

Organización Mundial de la Salud. (2018b). Actividad física. Disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> [acceso:15/07/18]

Organización Mundial de la Salud. (2018c). Obesidad y sobrepeso. Disponible en <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [acceso:15/07/18]

Olivares, S., Bustos, N., Moreno, X., Lera, Lydia., Cortez., S. (2006). Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago, Chile. Disponible en http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182006000200006&script=sci_arttext&tlng=pt [acceso:28/09/18]

Tárraga, M. L., Panisello, J.M., Carbayo, J. A., Rosich, N., Alins, J., Tárraga, P.J. (2017). Efecto sobre los parámetros lipídicos de una intervención para reducir peso en pacientes con sobrepeso y obesidad. *Effect on the lipid parameters of an intervention to reduce weight in overweight and obese patients. Clínica e investigación en arteriosclerosis* 29(3):103-110. Disponible en http://rp3ht4sw7p.search.serialssolutions.com.conricyt.remotexs.co/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info%3Aofi%2Fenc%3AUTF-8&rft_id=info%3Asid%2Fsummon.serialssolutions.com&rft_val_fmt=info%3Aofi%2Ffmt%3Akev%3Amtx%3Ajournal&rft.genre=article&rft.atitle=Efecto+sobre+los+par%C3%A1metros+lip%C3%ADicos+de+una+intervenci%C3%B3n+para+reducir+peso+en+pacientes+con+sobrepeso+y+obesidad&rft.jtitle=C1%C3%ADnica+e+Investigaci%C3%B3n+en+Arteriosclerosis&rft.au=T%C3%A1rraga+Marcos%2C+M.+Loreto%7CPanisello+Royo%2C+Josefa+Mar%C3%ADa%7CCarbayo+Herencia%2C+Julio+A.%7CRosich+Domenech%2C+Nuria%7CAlins+Presas%2C+Josep%7CT%C3%A1rraga+L%C3%B3pez%2C+Pedro+J&rft.date=2017&rft.issn=0214-9168&rft.volume=29&rft.issue=3&rft.spage=103&rft.epage=110&rft_id=info:doi/10.1016%2Fj.arteri.2017.01.002&rft.externalDocID=1_s2_0_S0214916817300177¶mdict=es-ES [acceso:20/08/18]