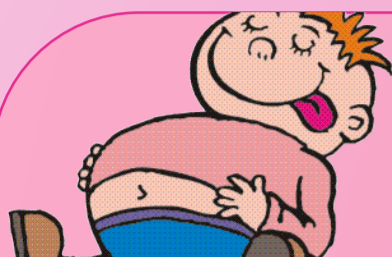


ESTILO DE VIDA SALUDABLE CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL

Marina Martínez López (EIR 1º pediatría Hospital Virgen de la Arrixaca)

Alexis Martínez Cornet (EIR 1º pediatría Hospital Virgen de la Arrixaca)

Carla Barceló Miralles (EIR 1º pediatría Hospital Virgen de la Arrixaca)



INTRODUCCIÓN

La obesidad es una acumulación de grasa excesiva y un riesgo para la salud. En los niños ha ido aumentando progresivamente con los años, convirtiéndose en un grave problema según la OMS. Esta obesidad puede dar lugar a posteriores enfermedades crónicas. El estilo de vida influye en el desarrollo de esta enfermedad.

OBJETIVOS

Analizar los diferentes estudios que valoren los beneficios de hábitos saludables en aquellos niños que sufren de obesidad.



METODOLOGÍA

Revisión sistemática.



RESULTADOS

- ⊕ 4 Revisiones Sistemáticas: el ejercicio físico y la alimentación saludable disminuye peso, IMC, porcentaje z del IMC, grasa corporal, circunferencia cintura. Es más efectiva la combinación de las 2 actividades.
- ⊕ 1 Ensayo Clínico Aleatorizado y 1 Ensayo Clínico no aleatorizado: confirman la disminución del IMC realizando dieta y actividad física
- ⊕ 1 Guía de Práctica Clínica: recomienda a los profesionales apoyar la disminución del consumo de azúcares simples, comidas rápidas y la disminución del sedentarismo



CONCLUSIÓN

Gran importancia de la detección de obesidad en Atención Primaria, para que de forma precoz se mejoren los hábitos saludables. Los dos pilares fundamentales son: alimentación equilibrada y deporte.