



Revista Chilena de Nutrición

ISSN: 0716-1549

sochinut@tie.cl

Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y  
Toxicología  
Chile

Cristi-Montero, Carlos

¿COMO PREVENIR EL AUMENTO DE PESO DURANTE LAS VACACIONES DE FIESTAS PATRIAS  
EN ESCOLARES CHILENOS?

Revista Chilena de Nutrición, vol. 38, núm. 4, diciembre, 2011, pp. 501-502

Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología  
Santiago, Chile

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46922443014>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## CARTA AL EDITOR

### ¿COMO PREVENIR EL AUMENTO DE PESO DURANTE LAS VACACIONES DE FIESTAS PATRIAS EN ESCOLARES CHILENOS?

### HOW TO PREVENT WEIGHT GAIN DURING NATIONAL HOLIDAYS IN CHILEAN SCHOOL AGE CHILDREN?

Carlos Cristi-Montero

Carrera de Educación Física, Universidad de Viña del Mar, Valparaíso, Chile.

Este trabajo fue recibido el 15 de Septiembre de 2011 y aceptado para ser publicado el 6 de Octubre de 2011.

Sr. Editor:

En Chile existe una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población preescolar y escolar (1,2) que, sumado al elevado nivel de sedentarismo presente en la población chilena, aumenta considerablemente el riesgo de que estos niños puedan llegar a ser obesos cuando adultos (3,4).

Se ha reportado que durante los periodos vacacionales, los niños tienden a subir de peso debido, principalmente, a cambios en sus hábitos de alimentación y sus niveles de actividad física (5,6). Durante las vacaciones de fiestas patrias (VFP), el incremento en la ingesta calórica es una verdadera amenaza para la salud de la población, no obstante, hasta la fecha no había sido estudiado el efecto de una semana de VFP sobre el peso corporal en escolares.

Un artículo (en prensa) (7) a ser publicado en la Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, estudió la variación del peso corporal en escolares chilenos tras una semana de VFP y además comprobó si las charlas educativas preventivas (CHEP) sobre hábitos de actividad física y alimentación saludable pueden ser una herramienta útil para ayudar a prevenir el aumento de peso en esta población durante este breve periodo de tiempo.

En el estudio participaron 407 escolares, 212 niños (52%) y 195 niñas (48%), y fueron separados por rangos de edad (grupo A: 5, 6 y 7 años; grupo B: 9, 10, 11 y 12 años; grupo C: 13, 14 y 15 años) considerando las diferencias existentes en las necesidades de consumo energético diario. Se pesaron tanto antes como después de las VFP a los escolares de los 3 grupos con la finalidad de conocer la variación del peso corporal. Pero además se aleatorizaron los cursos de los grupos B y C que participarían de las CHEP, con el objetivo de conocer el efecto de éstas sobre el peso corporal y además para calcular la probabilidad de subir de peso sin CHEP (odds ratio (OR)).

De este estudio se pueden destacar algunos resultados interesantes, como que los grupos A, B y C aumentaron como media  $0,280 \pm 1$ ,  $0,675 \pm 1$  y  $0,452 \pm 1$  kg respectivamente. La media porcentual del aumento de peso en los tres grupos fue de 1,11%. Respecto al efecto de las CHEP, el grupo experimental B disminuyó su peso en  $0,046 \pm 0,8$  kg y el grupo C lo incrementó en sólo  $0,189 \pm 0,9$  kg, mientras que los grupos de control B y C (sin CHEP) incrementaron su peso como media en  $0,754 \pm 0,8$  kg y  $0,663 \pm 0,7$  kg respectivamente. Además, la probabilidad de subir de peso sin CHEP fue de  $OR = 3,5$  (95% IC= 2,16-6,86), siendo esta probabilidad aún mayor en el grupo de niños y niñas con sobrepeso y obesidad ( $OR = 6,31$  95% IC= 1,92-20,76). Todos los valores mencionados fueron estadísticamente significativos ( $p < 0,05$ ).

Los resultados apreciados en este estudio ponen de manifiesto el aumento del peso en tan sólo una semana de VFP en los tres grupos de escolares estudiados. Además, estos datos ayudan a la reflexión sobre cuán importante y efectivas pueden ser las CHEP como herramienta para controlar el aumento de peso en periodos críticos con las VFP, más aún cuando es bien conocido que tan sólo un par de semanas de malos hábitos en la alimentación y en los niveles de actividad física, generan efectos negativos en el organismo que perduran incluso por años (8).

Lo anterior, además resalta la importancia de las intervenciones tempranas y la necesidad de incluir estas herramientas (CHEP) en los programas para prevenir la obesidad en los escolares, dando especial importancia a la labor de la escuela como espacio terapéutico para mantener y controlar los incrementos del peso en esta población (9,10).

Como conclusión, se puede manifestar que las charlas educativas preventivas sobre hábitos de actividad física y alimentación saludable parecen ser una herramienta útil y sencilla para controlar el aumento de peso durante las vacaciones de fiestas patrias en los escolares chilenos.

Dirigir la correspondencia a:

Profesor

Sr. Carlos Cristi Montero.

Campus UVM.

Carrera de Educación Física.

Agua Santa 7055, sector Rodelillo.

Valparaíso.

E-mail: uvmcristi@yahoo.es

#### BIBLIOGRAFIA

1. Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, JUNAEB. 2003; Disponible en: [http://www.junaeb.cl/prontus\\_junaeb/site/edic/base/port/inicio.html](http://www.junaeb.cl/prontus_junaeb/site/edic/base/port/inicio.html). Visitado 06/07/2010.
2. Eyzaguirre CF, Mericq GV, Ceresa OS, Youlton RR, Zacarías SJ. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños que se controlan en pediatría ambulatoria en Clínica Las Condes. *Rev Chil Pediatr* 2005;76:143-9.
3. Instituto Nacional de Deportes, IND. 2011; Disponible en: [http://www.chiledeportes.gov.cl/publicaciones\\_ciencias.php](http://www.chiledeportes.gov.cl/publicaciones_ciencias.php). Visitado 24/6/2010.
4. Whitaker RC, Wright JA, Pepe MS, Seidel KD, Dietz WH. Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *N Engl J Med* 1997;337:869-73.
5. Kobayashi M, Kobayashi M. The relationship between obesity and seasonal variation in body weight among elementary school children in Tokyo. *Econ Hum Biol* 2006;4:253-61.
6. Gillis L, McDowell M, Bar-Or O. Relationship between summer vacation weight gain and lack of success in a pediatric weight control program. *Eat Behav* 2005;6:137-43.
7. Cristi-Montero C. ¿Son efectivas las charlas para prevenir el aumento del peso en escolares? *Rev Int Med Cienc Act Fís Deporte*. (En prensa).
8. Ernersson A, Nystrom F H, Lindström T. Long-term increase of fat mass after a four week intervention with fast food based hyper-alimentation and limitation of physical activity. *Nutr Metab* 2010;25;7:68.
9. Olivares S, Kain J, Lera L, Pizarro F, Vio F, Moron C. Nutritional status, food consumption and physical activity among Chilean school children: a descriptive study. *Eur J Clin Nutr* 2004;58:1278-85.
10. Downey DB, Boughton HR. Childhood body mass index gain during the summer versus during the school year. *New Dir Youth Dev* 2007;114:33-43.