

---

# Doctor, ¿tiene cinco minutos?

Selección a cargo de MIRIAM TONIETTI\*

---

## Effectiveness of home based early intervention on children's BMI at age 2: randomised controlled trial

LI MING WEN

BMJ 2012;344:e3732 DOI: 10.1136/bmj.e3732 (PUBLISHED 26 JUNE 2012)

---

### Efectividad de una intervención temprana en el hogar sobre el IMC de niños a los 2 años: ensayo controlado randomizado

---

La obesidad infantil se ha convertido en un preocupante desafío para la salud pública. En el año 2010 había 43 millones de niños preescolares con sobrepeso u obesidad, con una prevalencia mundial de 6,7%. Los esfuerzos dirigidos a la prevención de esta verdadera pandemia deben iniciarse en los primeros años de la vida o aún antes del nacimiento

Este trabajo australiano, llamado *Healthy Beggining Trial* se propone evaluar la eficacia de una intervención temprana en el hogar sobre el IMC (índice de masa corporal) en niños de 2 años.

Es un ensayo randomizado y controlado en el que participaron 667 madres primerizas con sus hijos; se desarrolló durante los años 2007 al 2010, en áreas social y económicamente desventajosas de Sydney. La intervención consistió en 8 visitas de enfermeras comunitarias entrenadas a los hogares, una durante el período prenatal y las 7 restantes a los 1, 3, 5, 9, 12, 18 y 24 meses posteriores al nacimiento. Se determinó el momento de las visitas para que coincidiera con la adquisición de las pautas madurativas. 337 días en el grupo de intervención y 330 en grupo control.

Los mensajes clave en el grupo de intervención fueron: 1) el pecho es lo mejor; 2) no sólidos antes de los 6 meses; 3) yo como una variedad de frutas y verduras al día; 4) sólo agua en mi vaso y 5) soy parte de una familia activa. En cada visita las enfermeras disponían de una a dos horas enseñando a las madres con sus niños las habilidades sobre alimentación infantil y juegos activos y también respondían a otras inquietudes de las madres.

El objetivo primario fue la evaluación del IMC a los 2 años y como objetivos secundarios se evaluaron las prácticas alimentarias, y las horas frente a TV.

El 75% de las díadas completaron el estudio (497). A los 2 años, en el grupo intervenido los niños tuvieron un IMC significativamente menor que el grupo control: 16,53 vs 16,82, con una reducción de 0,29.

También el grupo intervenido mostró efectos positivos sobre el consumo de vegetales, la no utilización de alimentos como recompensa, el tiempo frente al televisor y en las madres un mayor consumo de vegetales y la participación en actividades físicas.

El tratamiento de la obesidad una vez instalada es generalmente frustrante, con muy bajas tasas de éxito. Hay evidencia acumulada de la relación entre la ganancia de peso en la infancia temprana y la obesidad posteriormente en la vida. Sin ninguna duda los esfuerzos deben dirigirse a la prevención de la obesidad infantil.

Este estudio demuestra la eficacia de medidas simples de intervención en el hogar como estrategia de prevención primaria de la obesidad infantil.

Los pediatras tenemos un importante rol a la hora de recuperar dentro de la consulta médica de control el abordaje de los temas de puericultura relacionados con las buenas prácticas de alimentación (estimular la lactancia exclusiva los primeros 6 meses seguidas por la incorporación de la alimentación complementaria adecuada y oportuna), la importancia de los juegos en movimiento y al aire libre y la reducción de las actividades sedentarias.

## Prevalence and correlates of exergaming in youth

O'LOUGHLIN E, DUGAS E, SABISTON C, O'LOUGHLIN J.  
*PEDIATRICS* 2012;130:806-814

### Prevalencia y correlatos de los Juegos de Ejercicios en jóvenes

La actividad física es uno de los pilares básicos para prevenir, controlar y reducir la obesidad. En las últimas dos décadas los niveles de actividad física en niños y adolescentes se han reducido marcadamente y muy pocos niños cubren las recomendaciones actuales de actividad física.

Este trabajo propone la utilidad de una de las formas de videojuegos activos (*exergames*) como alternativa efectiva y popular de incrementar la actividad física en niños y adolescentes en esta sociedad altamente tecnolozada. Estos juegos de ejercicio que incluyen danzas rítmicas, bicicletas virtuales, simuladores de deportes, requieren de pantalla y consola como la Wii. El estudio fue el resultado de una encuesta en la que participaron 1241 alumnos de entre 14 y 18 años de escuelas de Montreal.

Un 24% de los jóvenes reportó participar en "exergaming" dos días a la semana y por 50 minutos cada vez; 73% de ellos lo hacían con

una intensidad moderada a vigorosa. Las mujeres participaron más que los varones.

Los autores concluyen que muchos adolescentes participan de juegos virtuales activos que podrían ayudarlos a alcanzar las recomendaciones de actividad física y que las intervenciones que promueven "exergaming" pueden aumentar la actividad física y disminuir las conductas sedentarias en subgrupos juveniles particulares, principalmente en niñas.

Con el sesgo de provenir de una sociedad desarrollada y con mejor y mayor acceso a la tecnología, este estudio destaca la importancia de encontrar dentro de las actividades de interés de los jóvenes, estrategias que los involucren en modos de vida más saludables. La sustitución de juegos de pantalla (tan usados aún en nuestro medio) por otros en movimiento puede contribuir a la reducción del sedentarismo, uno de los factores de riesgo para el desarrollo de obesidad.

## Risk factors for cardiovascular disease and type 2 diabetes retained from childhood to adulthood predict adult outcomes: the Princeton LRC Follow-up Study

MORRISON J, GLUECK C, WOO J, PING W.  
*INTERNATIONAL JOURNAL OF PEDIATRIC ENDOCRINOLOGY* 2012, 2012:6

### Factores de riesgo para enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2 acarreados desde la niñez a la adultez predicen resultados en el adulto: estudio de seguimiento Princeton

Los factores de riesgo en la infancia predicen la enfermedad cardiovascular y la diabetes tipo 2 en el adulto, aunque no está bien determinado si esos factores de riesgo de la niñez causan la enfermedad cardiovascular en el adulto directamente e independientemente de los factores de riesgo en el adulto, o si la enfer-

medad cardiovascular ocurre sólo en aquellos individuos cuyos factores de riesgo se "acarrean" a la adultez lo que incrementa la longitud de la exposición.

El *Princeton Follow up Study* (PFS) fue conducido 22 a 30 años después de la evaluación de una cohorte pediátrica en el *Lipid Research*

*Clinics* con el objetivo de determinar la relación de los factores de riesgo en la infancia con eventos de salud cuando adultos jóvenes. De los 1465 sujetos elegibles, 909 fueron estudiados 26 años después (62%).

Los resultados de este estudio muestran que los factores de riesgo para enfermedad cardiovascular (triglicéridos, tensión arterial, IMC) que se mantienen desde la infancia a la adultez predicen la enfermedad cardiovascular en el adulto joven. El riesgo se atenúa cuando los factores de riesgo en la infancia no se mantienen en la adultez.

Un IMC normal en la niñez que se mantiene en el adulto es un factor de riesgo negativo significativo para enfermedad cardiovascular.

Dada la significativa persistencia de factores de riesgo para enfermedad cardiovascular

y diabetes 2, el fracaso en corregir los niveles elevados de triglicéridos, tensión arterial y obesidad implica que la patología subyacente continúa incrementando la probabilidad de ocurrencia del evento cardiovascular.

Los autores apoyan la recomendación reciente de un panel de expertos de la pesquisa universal en niños americanos de los factores de riesgo cardiovascular y no sólo en aquellos con historia familiar de padres con enfermedad cardiovascular o factores de riesgo.

En nuestro medio, muchas veces es difícil recoger datos de la historia parental porque ellos desconocen su estado metabólico. No es infrecuente el reconocimiento de factores de riesgo en padres jóvenes a partir del hallazgo de alteraciones metabólicas en niños por otra parte, presuntamente sanos.

## Sodium intake and blood pressure among us children and adolescents

YANG Q, ZHANG Z, KUKLINA E ET AL.  
*PEDIATRICS* 2012;130:611-619

---

### Ingesta de sodio y tensión arterial entre niños y adolescentes de EE.UU.

---

Altos valores de tensión arterial en niños no sólo predisponen a la hipertensión en la adultez sino que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular prematuramente. La alta ingesta de sodio y el sobrepeso/obesidad son conocidos factores de riesgo de hipertensión en adultos y en niños.

En este estudio, los autores usaron los datos de la encuestas nacionales de salud de EE.UU. (NAHNES 2003-2008) para evaluar la asociación entre la ingesta habitual de sodio y la tensión arterial, la ingesta de sodio y el riesgo de hipertensión según el peso corporal y el efecto de la acción conjunta de la ingesta de sodio y el peso corporal sobre el riesgo de hipertensión entre niños y adolescentes entre los 8 y 18 años. La ingesta promedio de

sodio se estimó en 3387 mg por día, con mayor consumo entre los niños de mayor edad. El consumo fue superior en varones, en niños normopeso y entre los blancos no hispánicos. La prevalencia de sobrepeso fue de 37% y la de prehipertensión (PHT) e hipertensión (HTA) de 14,9%. Por cada 1000 mg de aumento en la ingesta de sodio el riesgo de PHT/HTA aumentó el 74% en niños con sobrepeso pero sólo el 6% en los niños normopeso. En esta muestra representativa nacional de niños de EE.UU., la ingesta de sodio estuvo asociada con HTA sistólica y riesgo de PHT/HTA consistente con otros estudios epidemiológicos. Lo que agrega este estudio es que la alta ingesta de sodio puede tener mayor efecto sobre el riesgo de PHT/HTA en niños con sobrepeso.