

## El consumo de televisión es el hábito de vida que más se relaciona con la obesidad infantil

*Un estudio de ISGlobal analiza qué peso tienen cinco hábitos de vida distintos en el desarrollo de obesidad durante la niñez*

Barcelona, 10 de diciembre de 2019.- Un equipo liderado por el Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por "la Caixa", ha realizado un estudio para identificar **hábitos de vida que puedan influir en el desarrollo de sobrepeso y obesidad durante la infancia**. Entre todos los comportamientos analizados, **el consumo de televisión** es el que muestra una relación más fuerte con la aparición de sobrepeso y obesidad.

Publicado en la revista *Pediatric Obesity*, [el estudio](#) se basa en los datos de **1.480 niños y niñas de Sabadell, Guipúzcoa y Valencia participantes en el proyecto INMA (Infancia y Medio Ambiente)**, una red de investigación española dirigida a estudiar el papel de los contaminantes durante el embarazo y sus efectos en la infancia. Las y los investigadores tomaron en consideración cinco hábitos de vida distintos: **la actividad física, las horas de sueño, el consumo de televisión, la ingesta de vegetales y el consumo de alimentos ultraprocesados**. Cuando las y los niños tenían cuatro años, el equipo científico pidió a las madres y los padres que aportasen detalles sobre sus hábitos de vida a través de varios cuestionarios. Con el objetivo de medir el impacto que ejercen estos hábitos en su salud, se calculó el índice de masa corporal (IMC), el diámetro de la cintura y la presión sanguínea de cada uno de los participantes cuando éstos tenían cuatro años y también posteriormente, a la edad de siete.

“La mayoría de estudios realizados hasta la fecha se han centrado en el impacto que tienen estos hábitos de vida por separado, sin tener en cuenta los efectos acumulativos”, comenta **Martine Vrijheid**, colíder del estudio e investigadora en [el programa de Infancia y medio ambiente de ISGlobal](#). “Pero es bien sabido que los comportamientos poco saludables tienden a coexistir e interrelacionarse entre sí. Por eso, en nuestra investigación hemos examinado los hábitos de vida en su conjunto, para desarrollar intervenciones que aborden los factores determinantes de la obesidad desde un punto de vista más amplio”.

### **La televisión, promotora de malos hábitos**

De acuerdo con los resultados del estudio, aquellos niños y niñas que con cuatro años son menos activos y están más apegados al televisor muestran un mayor riesgo de sufrir sobrepeso, obesidad y síndrome metabólico al cumplir siete años. Las y los investigadores también tuvieron en cuenta el tiempo dedicado a otras actividades sedentarias, como leer, pintar o hacer rompecabezas. Sin embargo, estas actividades no parecen influir en la aparición de sobrepeso u obesidad.

“Cuando miran la televisión, los niños y niñas ven gran cantidad de **anuncios de comida poco saludable**. Esto puede propiciar el consumo de estos alimentos”, afirma **Dora Romaguera**, colíder de la investigación y miembro de ISGlobal. Los **productos ultraprocesados**, como la bollería, las bebidas azucaradas o los cereales refinados, son ricos en azúcares, sal y grasas saturadas, pero su **aporte nutricional es muy bajo**. De acuerdo con los resultados del estudio, un consumo elevado de estos alimentos a los cuatro años se relaciona con un IMC más alto a los siete años.

Además, el hecho de estar frente a la pantalla “los **disuade de realizar actividad física e interrumpe su tiempo de sueño,**” añade **Silvia Fernández**, investigadora posdoctoral de ISGlobal. Tal como enfatizan las investigadoras, un tiempo de sueño adecuado en la primera infancia es crucial para el control del peso más adelante. “Según estudios previos, el 45% de los niños y niñas no duermen las horas recomendadas por día”, asegura **Fernández**. “Esto es preocupante porque se ha visto que la falta de sueño en la infancia tiende a relacionarse con la obesidad”.

“Identificar aquellos hábitos que fomentan el sobrepeso y la obesidad en las primeras etapas de la vida puede ayudarnos a definir estrategias preventivas que eviten la aparición de otras afecciones, como las **enfermedades cardiovasculares y metabólicas en la vida adulta**”, afirma **Rowaeth A. Bawaked**, primera autora del estudio e investigadora del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM). Según concluye la investigación, para la salud adulta es crucial seguir unos hábitos de vida saludables durante la infancia: invertir pocas horas frente al televisor, realizar actividad física extraescolar, dormir las horas pertinentes, consumir vegetales en abundancia y descartar la ingesta de productos ultraprocesados.

## Referencia

Rowaeth A. Bawaked, Sílvia Fernández-Barrés, Eva Maria Navarrete-Muñoz, Sandra González-Palacios, Mònica Guxens, Amaia Irizar, Aitana Lertxundi, Jordi Sunyer, Jesus Vioque, Helmut Schröder, Martine Vrijheid, Dora Romaguera. Impact of lifestyle behaviors in early childhood on obesity and cardiometabolic risk in children: Results from the Spanish INMA Birth Cohort Study. *Pediatric Obesity*. November 2019. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12590>

## Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre “la Caixa” e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal es miembro del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

## Prensa ISGlobal

Carol Pozo  
[carolina.pozo@isglobal.org](mailto:carolina.pozo@isglobal.org)  
93 214 73 33 / 696 91 28 41

Marta Solano  
[marta.solano@isglobal.org](mailto:marta.solano@isglobal.org)  
93 214 73 33 / 661 45 16 00

Una iniciativa de:

