



INTERVENCIÓN EN EL ESTILO DE VIDA PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO ESCOLAR EN NIÑOS Y ADOLESCENTES CON SOBREPESO U OBESOS

Cómo citar la revisión: Intervención en el estilo de vida para mejorar el desempeño escolar en niños y adolescentes con sobrepeso u obesos (Revision Cochrane traducida). Cochrane Database of Systematic Reviews 2014 Issue 3. Art. No.: CD009728. DOI: 10.1002/14651858.CD009728

RESUMEN

Antecedentes

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en la niñez y la adolescencia es alta. Es probable que la grasa corporal excesiva a una edad temprana persista hasta la edad adulta y se asocie con comorbilidades físicas y psicosociales, así como menor desempeño cognitivo, escolar y en etapas posteriores de la vida. Los cambios en el estilo de vida, que incluyen reducir la ingesta calórica, disminuir el comportamiento sedentario y aumentar la actividad física, se recomiendan para la prevención y el tratamiento de la obesidad en niños y adolescentes. Las pruebas indican que las intervenciones en el estilo de vida pueden beneficiar la función cognitiva y el desempeño escolar en los niños con peso normal. Se pueden observar efectos beneficiosos similares vistos en niños y adolescentes con sobrepeso u obesos.

Objetivos

Evaluar si las intervenciones en el estilo de vida (en las áreas de dieta, actividad física, comportamiento sedentario y terapia conductual) mejoran el desempeño escolar, la función cognitiva y el éxito futuro en los niños y adolescentes con sobrepeso u obesos en comparación con la atención estándar, control de lista de espera, ningún tratamiento o atención control.

Estrategia de búsqueda

Se realizaron búsquedas en las siguientes bases de datos en mayo 2013: CENTRAL, MEDLINE, EMBASE, CINAHL Plus, PsycINFO, ERIC,

IBSS, Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas (*Cochrane Database of Systematic Reviews*), DARE, ISI Conference Proceedings Citation Index, SPORTDiscus, Database on Obesity and Sedentary Behaviour Studies, Database of Promoting Health Effectiveness Reviews (DoPHER) y Database of Health Promotion Research. Además, se realizaron búsquedas en la Network Digital Library of Theses and Dissertations (NDLTD), en tres registros de ensayos y en listas de referencias. También se estableció contacto con investigadores de este tema.

Criterios de selección

Se incluyeron los ensayos clínicos controlados y aleatorios (grupales) de intervenciones en el estilo de vida para el control del peso en los niños con sobrepeso u obesos de tres a 18 años de edad. Se excluyeron los estudios en niños con afecciones médicas que se conoce que afectan el estado del peso, el desempeño escolar y la función cognitiva.

Obtención y análisis de los datos

Dos revisores de forma independiente seleccionaron los estudios, extrajeron los datos, evaluaron la calidad y el riesgo de sesgo y realizaron la verificación cruzada de los resúmenes para resolver las discrepancias cuando fue necesario. Se estableció contacto con los autores para obtener detalles adicionales de los estudios y se les solicitó que proporcionaran datos sobre la población de estudio con sobrepeso y obesa cuando no se informaron por separado.

Resultados principales

De 529 artículos de texto completo revisados, en la revisión se incluyeron seis estudios (14 artículos) con 674 niños y adolescentes con sobrepeso u obesos, cuatro estudios analizaron intervenciones multicomponentes en el estilo de vida y dos estudios solamente intervenciones con actividad física. Cuando fue posible, se realizó un metanálisis y un análisis de sensibilidad para considerar la repercusión de los ensayos controlados aleatorios grupales o los estudios con "alto riesgo" de sesgo de desgaste sobre el efecto de la intervención. Se priorizó el informe del análisis de sensibilidad cuando se sospechó que el riesgo de sesgo y las diferencias en el tipo y la duración de la intervención influyeron significativamente en los resultados. El análisis de un estudio único indicó que la educación escolar de un estilo de vida saludable combinada con intervenciones nutricionales puede producir mejorías pequeñas en el desempeño escolar general (diferencia de medias [DM] 1,78 puntos en una escala de 0 a 100; intervalo de confianza [IC] del 95%: 0,8 a 2,76; $p < 0,001$; $n = 321$; pruebas de calidad moderada). Las intervenciones de componente único en la actividad física produjeron mejorías pequeñas en el desempeño en las matemáticas (DM 3,00 puntos en una escala de 0 a 200; IC del 95%: 0,78 a 5,22; valor de $p = 0,008$; un ECA; $n = 96$; pruebas de alta calidad), la función ejecutiva (DM 3,00; media de la escala de 100; desviación estándar [DE] 15; IC del 95%: 0,09 a 5,91; valor de $p = 0,04$; un ECA; $n = 116$) y la memoria de trabajo (DM 3,00; media de la escala de 100; DE 15; IC del 95%: 0,51 a 5,49; valor de $p = 0,02$; un ECA; $n = 116$). Ninguna prueba indicó un efecto de alguna intervención en el estilo de vida sobre los desempeños en la lectura, el vocabulario y los idiomas, la atención, el control inhibitorio y el procesamiento simultáneo. El agrupamiento de los datos en los metanálisis fue limitado debido a variaciones en el diseño de los estudios. La heterogeneidad estuvo presente en algunos metanálisis y se puede explicar por las diferencias en los tipos de intervenciones. El riesgo de sesgo fue bajo en la mayoría de los ítems evaluados; sin embargo, en la mitad de los estudios, se detectó riesgo de sesgo para el desgaste, la selección de los participantes y el cegamiento. Ningún estudio aportó pruebas del efecto de las intervenciones en el estilo de vida sobre el éxito futuro. No estuvo claro si los cambios en las capacidades académicas y cognitivas estaban relacionados con los cambios en el estado del peso corporal debido a los hallazgos contradictorios y a las variaciones en los diseños de los estudios.

Conclusiones de los autores

A pesar del gran número de ensayos de tratamiento de la obesidad en la niñez, faltan pruebas con respecto a la repercusión sobre el desempeño escolar y las capacidades cognitivas. Los estudios existentes tienen varios aspectos metodológicos que afectan la calidad de las pruebas. Las intervenciones multicomponentes dirigidas a la actividad física y a la dieta saludable podrían beneficiar el desempeño escolar general, mientras que una intervención en la actividad física proporcionada para el control del peso en la niñez podría beneficiar el desempeño en las matemáticas, la función ejecutiva y la memoria de trabajo. Aunque los efectos son pequeños, un número muy grande de niños y adolescentes podría beneficiarse de estas intervenciones. Por lo tanto, sería conveniente que los elaboradores de políticas sanitarias consideren

estos efectos beneficiosos adicionales potenciales al promover la actividad física y la alimentación saludable en las escuelas. Se necesitan ensayos futuros de tratamiento de la obesidad que examinen a niños y adolescentes con sobrepeso u obesos e informen sobre resultados académicos y cognitivos, así como físicos.

RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS

Intervenciones en el estilo de vida para mejorar el desempeño escolar de niños y adolescentes con sobrepeso u obesos

Muchos niños y adolescentes de todo el mundo tienen sobrepeso o son obesos. Los niños y adolescentes con sobrepeso u obesos presentan un aumento en las enfermedades físicas y la angustia emocional. También alcanzan peores resultados en las pruebas de pensamiento (capacidad cognitiva) y en la escuela. Para prevenir y tratar la obesidad, se han indicado varios cambios en el estilo de vida, por ejemplo, ser más activos físicamente, consumir menos calorías y estar menos tiempo sentado. Se sabe que estas intervenciones mejoran las habilidades de pensamiento y el desempeño escolar en los niños con peso normal. No se conoce si los efectos son iguales en los niños y adolescentes con sobrepeso u obesos.

Los revisores buscaron los estudios que evaluaron el desempeño escolar, la capacidad cognitiva y el desempeño en etapas posteriores de la vida (p.ej., ingresos, empleo) en niños y adolescentes con sobrepeso u obesos asignados al azar a una intervención en el estilo de vida (orientada a ser más activos físicamente o mejorar la dieta o estar menos tiempo sentado) o a una condición control (p.ej., atención estándar, ningún tratamiento). Se encontraron seis estudios relevantes con 674 niños con sobrepeso y obesos. Se encontró que, comparadas con la rutina escolar estándar, las intervenciones escolares dirigidas a una dieta saludable y la educación en el estilo de vida provocaron mejorías pequeñas en el desempeño escolar general en los niños con sobrepeso u obesos. También se encontró que un aumento en la actividad física mejoró las puntuaciones en las pruebas de matemáticas y memoria y mejoró las habilidades de pensamiento para "resolver problemas". No se encontraron pruebas claras de un efecto sobre otras habilidades de pensamiento relacionadas con la lectura, el lenguaje o el vocabulario. No se encontraron estudios que analizaran si las intervenciones en el estilo de vida afectaron los desempeños después de dejar la escuela.

En general, a pesar del gran número de estudios de tratamiento de la obesidad en la niñez, solamente algunos muy seleccionados evaluaron los efectos del tratamiento de la obesidad en el desempeño escolar y la función cognitiva. Los estudios existentes son limitados en la calidad pero indican que las intervenciones en el estilo de vida podrían beneficiar a los niños con sobrepeso u obesos específicamente en el desempeño escolar general, las matemáticas, la memoria y habilidades de pensamiento específicas. Sería conveniente que los elaboradores de políticas sanitarias consideraran estos efectos beneficiosos adicionales potenciales al promover la actividad física y alimentación saludable en las escuelas. Los estudios futuros de tratamiento de la obesidad podrían considerar resultados académicos y cognitivos, así como físicos.