



Adolescentes y sobrepeso ¿el encierro también pesa?

Estudio de la incidencia de sobrepeso en niños y adolescentes

Ana Paradelo Cascales, Sabina Ros Martínez,
Natividad Campos Martos y Olga Solano Andreu.

ÍNDICE

- ❖ Introducción
- ❖ Objetivos
- ❖ ¿Cómo se hizo? Material y métodos
- ❖ Resultados y discusión
- ❖ Conclusión
- ❖ Conócenos
- ❖ Bibliografía

Obesidad → **Enfermedad** caracterizada por un **cúmulo de grasa** neutra en el tejido adiposo **superior al 20%** del peso corporal de una persona.

Depende de →

- Edad
- Sexo
- Altura

Problema de conducta

Más de **1100 millones** → **15%** son **niños**



<https://br.pinterest.com/pin/815433076267246235/>

❖ Falta de actividad física

❖ Hábitos dietéticos

- Superior a la necesidad
- Tamaño raciones
- N° ingestas

Afectados por genes



Niños con sobrepeso no tratado



ENFERMEDADES CRÓNICAS

Hipertensión, diabetes,
dislipidemias...

INMEDIATAS

(Pie plano,
diabetes, etc.)

INTERMEDIAS

(2- 4 años)

TARDÍAS

(complicaciones,
mortalidad)



SOLUCIONES

Cambios en forma de vida

- ❖ Ejercicio
- ❖ Cambios comportamiento
- ❖ Reeducación alimentaria

ANOREXIA



<https://th.bing.com/th/id/Rcfb3b080eda1465c624bfd94d8a6ad8b?rik=PeZLl6M6UWZsdQ&pid=ImgRaw>



<https://www.pumperlgsund.info/products/lecker-leichter-starterbox>

- Herramienta que utilizan los médicos y nutricionistas para calcular nuestro peso ideal.

- ▶ Bajo peso (-19)
- ▶ Peso normal (19 – 22)
- ▶ Sobrepeso (23 – 26)
- ▶ Obesidad (26+)




+ masa muscular
+ peso

+ grasa
- peso

<https://www.svgrepo.com/svg/100536/standing-man-holding-sportive-trophy-cup>

<https://www.pinterest.es/pin/670543831995224704/>

OBJETIVOS

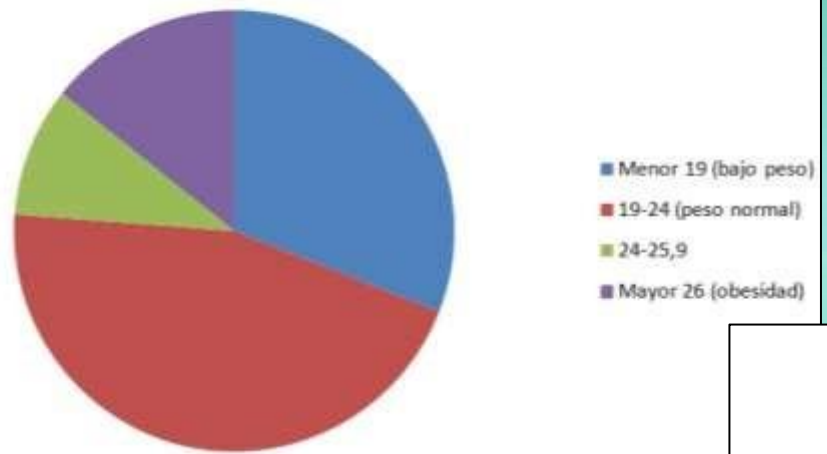
- ❖ Valorar el Estado de salud → **Incidencia de sobrepeso**
- ❖ Conocer los hábitos de 
 - Ejercicio Físico**
 - Alimentación** } A diario
- ❖ Averiguar si el **confinamiento** de 2020 ha influido en el **aumento o descenso de peso.**

MATERIAL Y MÉTODOS

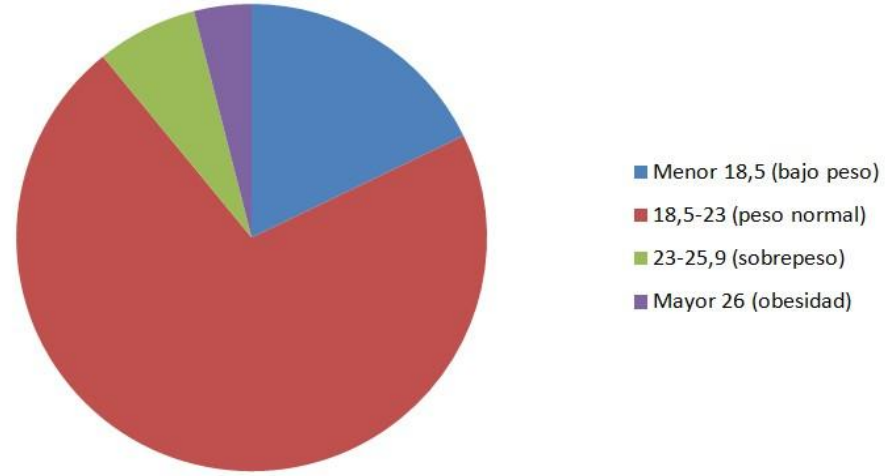
- ❖ **Búsquedas de información** y tareas de documentación a través de distintas bases de datos y páginas web.
- ❖ **Cuestionario** cuyo modelo adjuntaremos como anexo 1.
- ❖ **164 personas** de entre 12 y 20 años, separadas en **diferentes rangos de sexos y edades.**
- ❖ **Más información:** <https://cinvestigacionover.wixsite.com/my-site>

- Hemos realizado una encuesta a 164 personas con edades comprendidas entre 12 y 17 años.

IMC Hombres

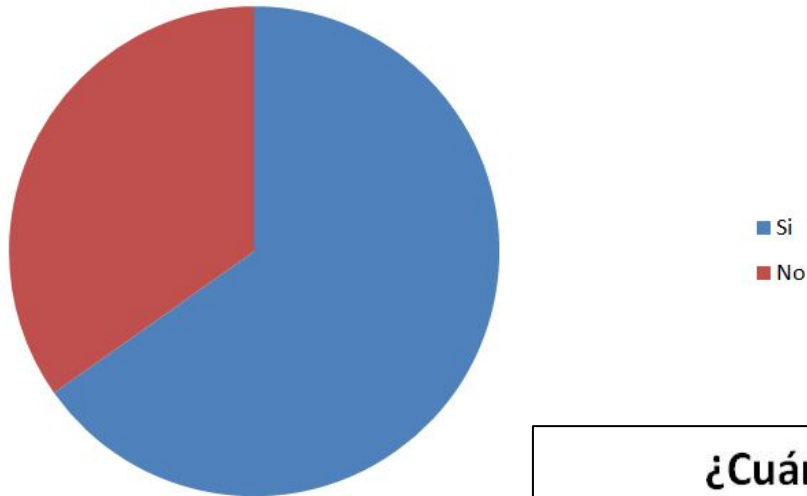


IMC Mujeres

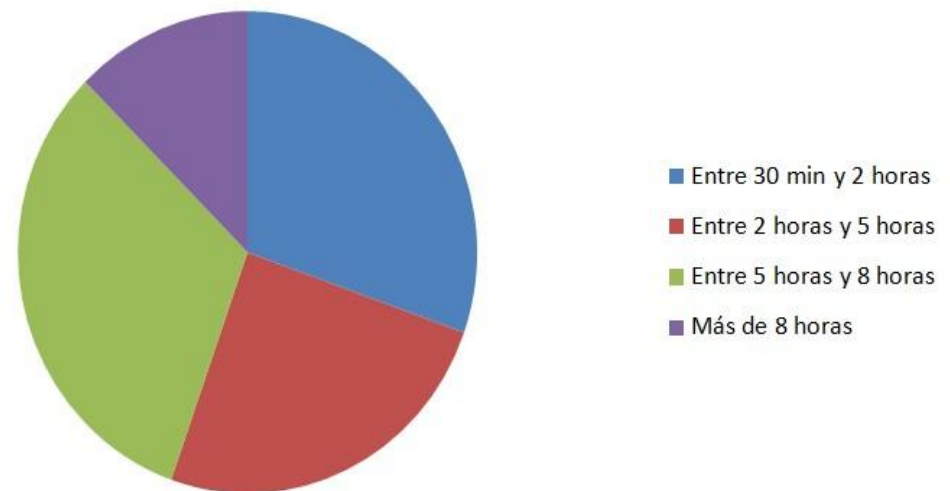


RESULTADOS Y DISCUSIÓN

¿Realizas algún deporte?

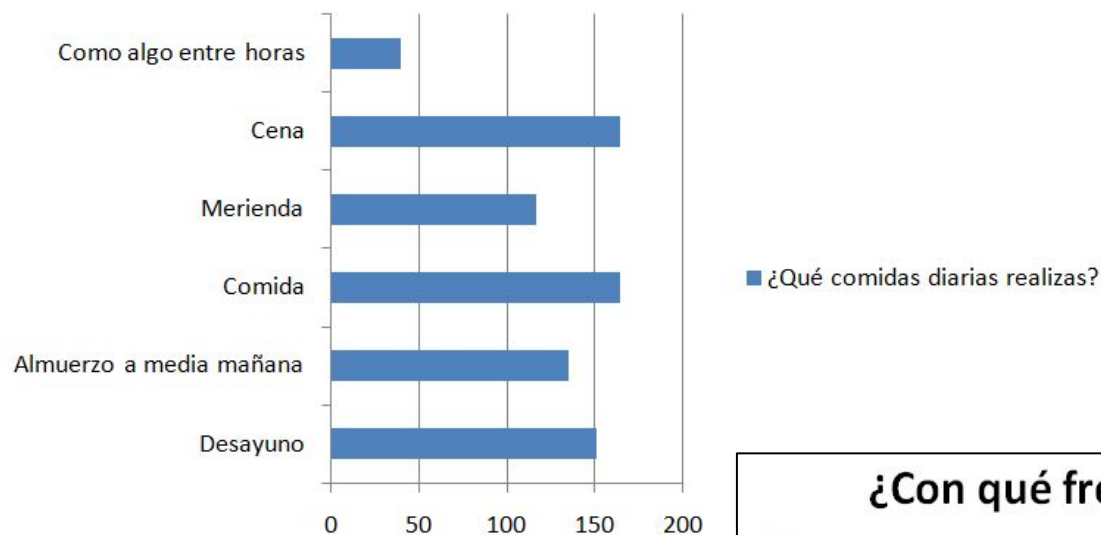


¿Cuántas horas en total lo practicas a la semana?

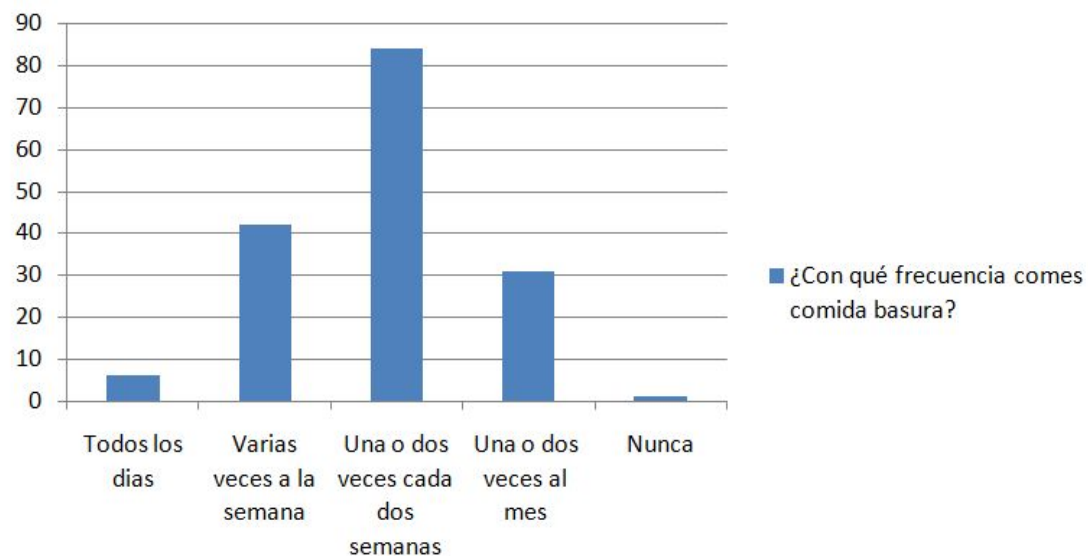


RESULTADOS Y DISCUSIÓN

¿Qué comidas diarias realizas?

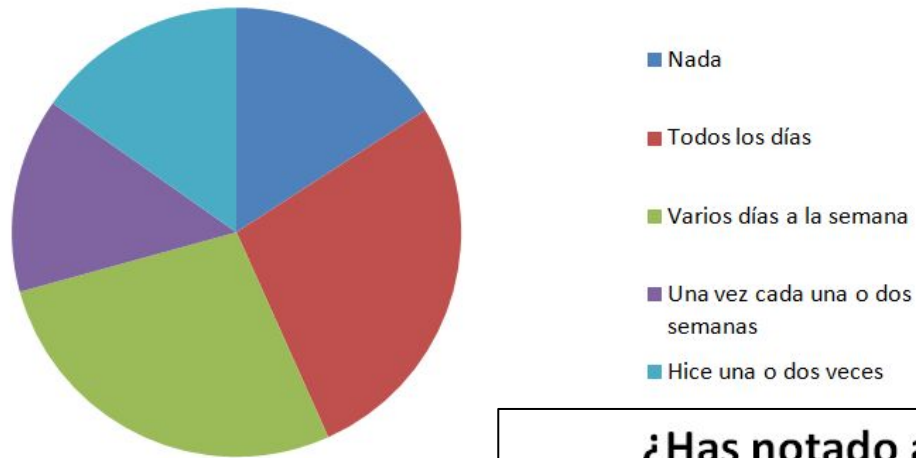


¿Con qué frecuencia comes comida basura?

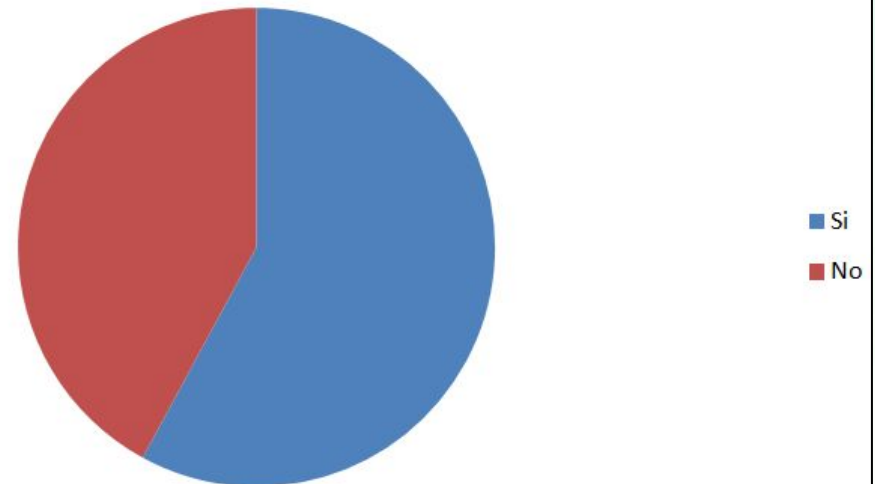


RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En cuanto al confinamiento, ¿realizaste deporte?

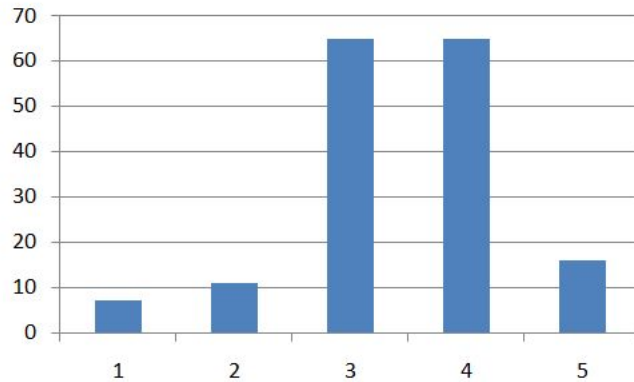


¿Has notado algún aumento o descenso de peso durante el confinamiento?



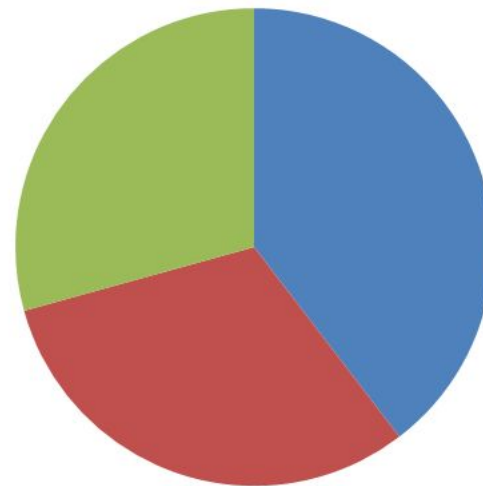
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

¿Cómo crees que ha sido tu alimentación en el confinamiento? Marca del 1 al 5, siendo 1 muy mala y 5 muy buena.



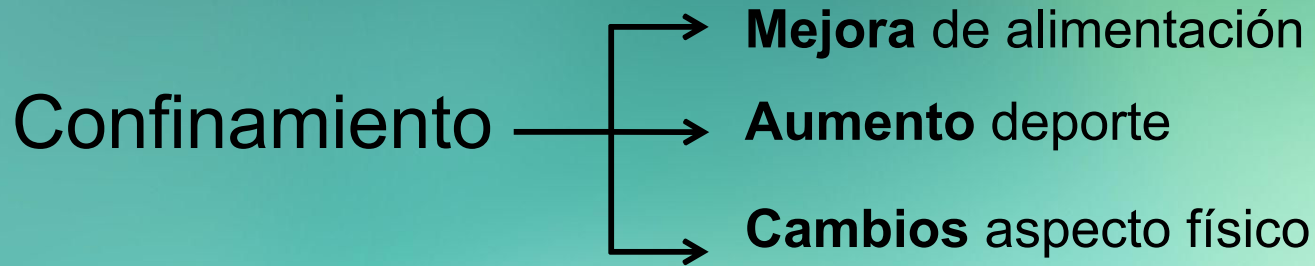
■ ¿Cómo crees que ha sido tu alimentación en el confinamiento? Marca del 1 al 5, siendo 1 muy mala y 5 muy buena.

¿Qué cambiarías con respecto a tu peso?

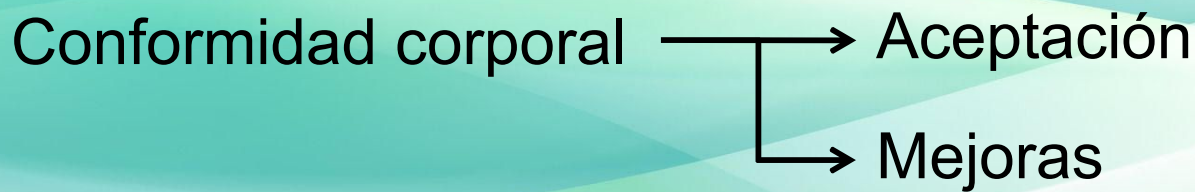


■ Quisiera adelgazar (perder grasa).
■ Quisiera aumentar de peso (por ejemplo, ganar músculo)
■ Nada, me siento muy bien así

CONCLUSIÓN



<https://th.bing.com/th/id/>



<https://th.bing.com/th/id/R91ee38de9e70c331eda2061731efea3e?rik=Ym0JOXWce4aD0g&pid=ImgRaw>

CONÓCENOS

Página web: <https://cinvestigacionover.wixsite.com/my-site>

Instagram:

<https://instagram.com/overweight.04?igshid=1s0jxkq6pwvy4>



Síguenos

BIBLIOGRAFÍA

- 1 : María Soledad Achor, Néstor Adrián Benítez Cima, Evangelina Soledad Brac Dra. Silvia Andrea Barslund, Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina. N° 168. <https://med.unne.edu.ar/>, Última visita: 05/01/2021
- 2: Guerra Cabrera, Carmen, Vila Díaz, Jesús, Apolinaire Pennini, Juan, Cabrera Romero, Ailyn, Santana Carballosa, Inti, & Almaguer Sabina, Pilar, Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en adolescentes. *MediSur*, 7(2), 25-34. <http://scielo.sld.cu/> Última visita: 05/01/2021
- 3: Kaufer-Horwitz M, Toussaint G. Indicadores antropométricos para evaluar sobrepeso y obesidad en pediatría. *Bol Med Hosp Infant Mex*. 2008; 65(6):502-518. <https://www.medigraphic.com/> Última visita: 05/01/2021
- 4: Eduardo García. Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología Obesidad, Diagnóstico y Tratamiento *Revista de Endocrinología y Nutrición* Vol. 12, No. 4 Supl., pp S88-S90. <https://www.medigraphic.com/> Última visita: 05/01/2021
- 5: *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport* ISSN: 1577-0354 Universidad Autónoma de Madrid. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222957001.pdf> Última visita: 05/01/2021

BIBLIOGRAFÍA

- 6:** ANDRÉS ROSENDE, CARLOS PELLEGRINI, RICARDO IGLESIAS Servicio de Cardiología, Sanatorio de la Trinidad Mitre, Buenos Aires. http://medicinabuenaosaires.com/demo/revistas/vol73-13/5/470-481-MED5872_ROSE_N_DE.pdf. Última visita: 07/01/2021
- 7:** Cristina Azcona ANALES Sis San Navarra 2002; 25 (Supl. 1): 127-141. <https://www.researchgate.net/> Última visita: 05/01/2021
- 8:** Martinez JA, Moreno MJ, Marques-Lopes I, Marti A. Causas de obesidad. An Sist Sanit Navar 2002; 25,1137-6627. <https://dadun.unav.edu/> Última visita: 05/01/2021
- 9:** Rodrigo-Cano, Susana; Soriano del Castillo, José Miguel; Merino-Torres, Juan Francisco, Nutr. clín. diet. hosp. 2017; 37(4):87-92. <https://revista.nutricion.org/> Última visita: 05/01/2021
- 10:** María José Aguilar Cordero. Departamento de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud. Av. / Madrid s/n - CP: (18071) Universidad de Granada. Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes: revisión sistemática (isciii.es) Última visita: 07/01/2021
- 11:** MELCHOR GUTIÉRREZ SANMARTÍN, Universidad de Valencia, Revista de Educación, núm. 335 (2004), pp. 105-126, Fecha de entrada: 29-03-2004 Fecha de aceptación: 28-06-2004. http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_10.pdf Última visita: 07/01/2021

BIBLIOGRAFÍA

12 : Título: “Dieta de Dukan. Lucha contra la obesidad”, [EbookObesidad2 \(dietadukan.com.br\)](http://EbookObesidad2 (dietadukan.com.br)) Día: 9/01/2021

13: Autor: Díez Hernández, Itziar Hospital Donostia. Serv. de Cuidados Intensivos Pediátricos. Apdo. de correos 477. 20080 Donostia/San Sebastián BIBLID [1137-439X (2005), 27; 141-147] Zainak. 27, 2005, 141-147 Recep.: 15.10.03 Acep.: 11.03.05. <https://core.ac.uk/download/pdf/11499084.pdf> Última visita:09/01/2021

14: Autor: Manuel Moreno, Revista Médica Clínica Las Condes, Volumen 23, Marzo 2012, Páginas 124-128, Departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo, Escuela de Medicina, P. Universidad Católica de Chile. <https://www.sciencedirect.com/Última> visita: 09/01/2021 16:53.

15: Autor: Gallina Blanca, Fecha de publicación: diciembre 2020, Título: Tu peso ideal, <https://www.gallinablanca.es/calcula-tu-peso-ideal/> Fecha: 09/1/2021.

16: Autor: anónimo, Fecha de publicación: 10 de marzo de 2016, Título: Un buen peso <https://www.elobservador.com.uy/nota/un-buen-peso-para-la-altura-2016310790> Fecha: 09/01/2021.