

# Efectividad de una intervención escolar, en la disminución de los gramos de azúcar consumido.

López García, Iria<sup>1</sup>; Castillo Iglesias, Silvia<sup>1</sup>.

1 EIR II AFYC. CENTRO DE SAÚDE DE TEIS, UNIDAD DOCENTE DE VIGO, VIGO.

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha disparado el consumo de alimentos procesados. Su exceso de azúcares añadidos supone un factor de riesgo de obesidad, diabetes, etc. Por ello, la OMS lanzó una recomendación de consumo diario de azúcares inferior al 10% de la ingesta calórica total. Las actividades educativas de apoyo a las escuelas por profesionales sanitarios es una de las estrategias encaminadas a disminuir la obesidad infantil en nuestro medio.

## OBJETIVO

Evaluar la efectividad de una intervención educativa en escolares, para disminuir la ingesta de azúcar contenida en la merienda del colegio, evaluada por fotografía.

## MATERIAL Y MÉTODO

Ensayo randomizado por conglomerado (aula). Tuvo lugar entre estudiantes de Educación Primaria de dos colegios de Mos (Pontevedra).

La intervención consistió en una actividad grupal teórica-práctica de dos horas con los padres que aceptaron participar, impartida por dos enfermeras de atención primaria. Se envió la invitación y el consentimiento informado a los padres a través de la mochila de los niños.

Variables independientes: sexo, edad, aula, IMC. Variable de resultado: presencia de alimentos procesados en la merienda (sí/no) y gramos de azúcar calculado a partir de la etiqueta nutricional de dichos alimentos.

Herramienta: Se realizaron fotos del contenido de la merienda antes y después de la intervención y se cuantificó el azúcar por análisis de la etiqueta.

## RESULTADOS

Participaron dos colegios públicos de Mos, con 2 aulas caso y 4 aulas control. El total de alumnos invitados a rellenar la encuesta fue de 150, pero solamente la entregaron 54 (27 casos y 27 controles). Se recogieron 77 fotografías (34 casos/ 43 controles). A la intervención asistieron 24 padres. Los grupos eran comparables al inicio del estudio.

Participaron 24 alumnas y 28 alumnos. La edad mediana de los participantes es de 9,00 años (RIC95%: 8-10). El IMC era 17,59 (RIC95%:15,98-19,00). El 72% tiene normopeso, 22% sobrepeso y el 6%

obesidad. Aproximadamente la mitad de las carteras llevaban alimentos procesados.

No observamos diferencias significativas en su número antes y después de la intervención en el análisis bivalente. Sin embargo, se consiguió disminuir los gramos totales de azúcar -2,56 (IC95%:-4,06- -1,06) en el grupo de intervención y -0,68 (IC95%: -2,6 - +1,24) en el de no intervención (gráfico 1). Tras el análisis de la primera foto, el 30% lleva bocadillo, 26% dulces, 24,3% fruta y 19,7% lleva lácteos. Al comparar con la segunda foto, vemos como los dulces disminuyen al 18,8% y aumentan los bocadillos al 37,8%.

En el análisis multivariante con modelos mixtos multinivel, se probaron diversos modelos y se escogió el de menor AIC con  $p=0,045$ . Se observó la influencia de la intervención ajustada por gramos iniciales de azúcar. El efecto fue mayor en los que tenían más gramos al inicio. Los alumnos del grupo de intervención tenían 2,149 (IC95%:3,586-7,885) menos que en el control.

## CONCLUSIONES

Como en otros estudios, se muestra la efectividad de llevar a cabo una intervención educativa en el ámbito escolar, por parte de profesionales sanitarios, ya que mejora la calidad de los alimentos seleccionados. En relación con las recomendaciones de la OMS acerca del consumo de azúcar, vemos que es necesaria y factible la modificación de los hábitos alimenticios de la merienda de los escolares.

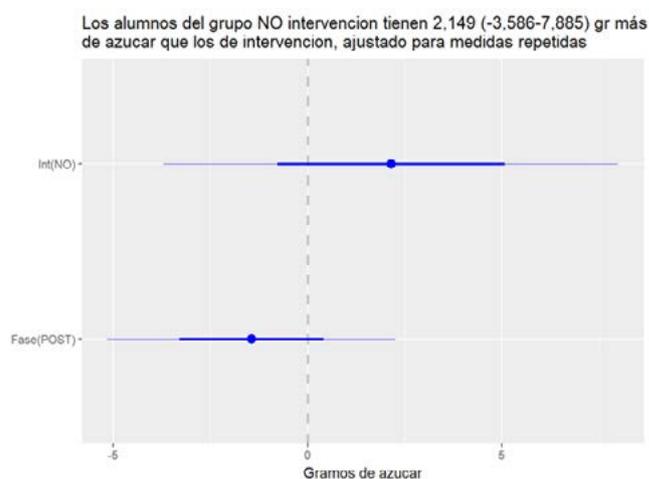


Gráfico 1. Modelo ajustado del efecto de la intervención.