

El consum de televisió és l'hàbit de vida que més es relaciona amb l'obesitat infantil

Un equip d'ISGlobal analitza quin pes tenen cinc hàbits de vida diferents en el desenvolupament d'obesitat durant la infància

Barcelona, 10 de desembre de 2019-. Un equip liderat per l'Institut de Salut Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centre impulsat per "la Caixa", ha fet un estudi per **identificar hàbits de vida que poden influir en el desenvolupament de sobrepès i obesitat durant la infància**. Entre tots els comportaments analitzats, el consum de televisió és el que mostra una relació més forta amb l'aparició de sobrepès i obesitat.

Publicat a la revista *Pediatric Obesity*, [l'estudi](#) es basa en les dades de **1.480 nens i nenes de Sabadell, Guipúscoa i València participants en el projecte INMA (Infància i Medi Ambient), una xarxa de recerca espanyola dirigida a estudiar el paper dels contaminants durant l'embaràs i els seus efectes en la infància. Les i els investigadors van prendre en consideració cinc hàbits de vida diferents: **l'activitat física, les hores de son, el consum de televisió, la ingesta de vegetals i el consum d'aliments ultraprocessats**. Quan les nenes i els nens tenien quatre anys, l'equip científic va demanar a les mares i els pares que aportessin detalls sobre els seus hàbits de vida a través de diversos qüestionaris. Amb l'objectiu de mesurar l'impacte que exerceixen aquests hàbits en la seva salut, es va calcular l'índex de massa corporal (IMC), el diàmetre de la cintura i la pressió sanguínia de cada un dels participants quan aquests tenien quatre anys i també posteriorment, a l'edat de set.**

“La majoria d'estudis fets fins ara s'han centrat en l'impacte que tenen aquests hàbits de vida per separat, sense tenir en compte els efectes acumulatius”, comenta **Martine Vrijheid**, colíder de l'estudi i investigadora en el [programa d'Infància i medi ambient d'ISGlobal](#). “Però és ben sabut que els comportaments poc saludables tendeixen a coexistir i interrelacionar-se entre si. Per això, en la nostra recerca hem examinat els hàbits de vida en el seu conjunt, per tal de desenvolupar intervencions que abordin els factors determinants de l'obesitat des d'un punt de vista més ampli”.

La televisió, promotora de mals hàbits

D'acord amb els resultats de l'estudi, aquells nens i nenes que amb quatre anys són menys actius i estan més apegats al televisor mostren un major risc de patir sobrepès, obesitat i síndrome metabòlica en complir set anys. Les i els investigadors també van tenir en compte el temps dedicat a altres activitats sedentàries, com ara llegir, pintar o fer trencaclosques. Tot i això, aquestes activitats no semblen influir en l'aparició de sobrepès o obesitat.

“Quan miren la televisió, els nens i nenes veuen una gran quantitat **d'anuncis de menjar poc saludable**. Això pot propiciar el consum d'aquests aliments”, afirma **Dora**

Romaguera, colíder de la recerca i membre d'ISGlobal. Els **productes ultraprocessats**, com la brioixeria, les begudes ensucrades o els cereals refinats, són rics en sucres, sal i greixos saturats, però la seva **aportació nutricional és molt baixa**. D'acord amb els resultats de l'estudi, un consum elevat d'aquests aliments als quatre anys es relaciona amb un IMC més alt als set anys.

A més, el fet d'estar enfront de la pantalla “els **dissuadeix de realitzar activitat física i interromp el seu temps de son**,” afegeix **Sílvia Fernández**, investigadora postdoctoral d'ISGlobal. Tal com emfatitzen les investigadores, un temps de son adequat en la primera infància és crucial per al control del pes més endavant. “Segons estudis previs, el 45% dels nens i nenes no dormen les hores recomanades per dia”, assegura Fernández. “Això és preocupant perquè s'ha vist que la falta de son en la infància tendeix a relacionar-se amb l'obesitat”.

“Identificar aquells hàbits que fomenten el sobrepès i l'obesitat en les primeres etapes de la vida pot ajudar-nos a definir estratègies preventives que evitin l'aparició d'altres afeccions, com les **malalties cardiovasculars i metabòliques en la vida adulta**”, afirma **Rowaeth A. Bawaked**, primera autora de l'estudi i investigadora de l'Institut Hospital de la Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM). Segons conclou la recerca, per a la salut adulta és crucial seguir uns hàbits de vida saludables durant la infància: invertir poques hores davant del televisor, fer activitat física extraescolar, dormir les hores pertinents, consumir vegetals en abundància i descartar la ingesta de productes ultraprocessats.

Referència

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*. December 2019. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12590>

Sobre ISGlobal

L'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) és el fruit d'una aliança innovadora entre “la Caixa” i institucions acadèmiques i governamentals per contribuir a l'esforç de la comunitat internacional amb l'objectiu de fer front als reptes de la salut en un món globalitzat. ISGlobal consolida un node d'excel·lència basat en la recerca i l'assistència mèdica que té el seu origen en els àmbits hospitalari (Hospital Clínic i Parc de Salut MAR) i acadèmic (Universitat de Barcelona i Universitat Pompeu Fabra). El seu model de treball aposta per la translació del coneixement generat per la ciència a través de les àrees de Formació i Anàlisi i Desenvolupament Global. ISGlobal és membre del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Premsa ISGlobal

Carol Pozo
carolina.pozo@isglobal.org
93 214 73 33 / 696 91 28 41

Marta Solano
marta.solano@isglobal.org
93 214 73 33 / 661 45 16 00

Una iniciativa de:

