

## Sedentarismo y obesidad en pediatría: la otra pandemia

### Sedentary lifestyle and obesity in pediatrics: the other pandemic

Iván Rodríguez-Núñez<sup>a,b</sup>, Paulo Valderrama Erazo<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Departamento de Kinesiología, Facultad de Medicina, Universidad de Concepción. Concepción, Chile

<sup>b</sup>Fundación Kinesiología, Ciencia y Sociedad. Chile

<sup>c</sup>Departamento de Cardiología y Enfermedades Respiratorias. División de Pediatría. Facultad de Medicina. Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago, Chile

*Sr. Editor.*

A poco más de un año de instaurada la pandemia por COVID-19, diversas medidas han sido adoptadas por la autoridad para el control epidemiológico de la crisis sanitaria. Además del uso obligatorio de elementos de protección personal en espacios públicos y las estrategias de trazabilidad y testeo implementadas, se suman las medidas de restricción social, como las cuarentenas, en las que se prohíbe las reuniones sociales, la libre circulación en espacios públicos y se obliga al cierre de escuelas, gimnasios y parques. Si bien, las cuarentenas y medidas de confinamiento, bajo ciertas condiciones, han mostrado reducir los picos de contagios y la probabilidad de colapso del sistema de salud de manera global<sup>1</sup>, también han mostrado afectar negativamente la salud cardiovascular, nutricional y mental de la población; lo que potencialmente podría acarrear efectos sanitarios deletéreos a mediano y largo plazo, que podrían extenderse más allá de esta pandemia.

Es así como resultados de estudios nacionales e internacionales alertan sobre el incremento en la prevalencia de malnutrición por exceso, sedentarismo, inactividad física y la reducción de la capacidad física en niños, niñas y adolescentes (NNA). En el último mapa nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y

Becas (JUNAEB) correspondiente al año 2020, aunque los datos en esta oportunidad son referidos por los padres, se observa un preocupante aumento en la tasa de prevalencia de malnutrición por exceso respecto al año anterior, alcanzando un 54% de la población pediátrica. Específicamente en el caso de la obesidad total y obesidad severa se observó un aumento de 2 y 1,2 puntos porcentuales respectivamente, variación sin precedentes para un año regular. Incluso, en los resultados analizados por nivel académico se observa que alrededor de 3 de cada 5 estudiantes de 5° básico presenta sobrepeso u obesidad<sup>2</sup>.

Estos resultados se complementan con estudios recientes que muestran una reducción significativa en los niveles de actividad física (-43,3 min/día) y un aumento en la conducta sedentaria (+50,2 min/día) en niños<sup>3</sup>, lo que se asocia a una disminución del fitness cardiorrespiratorio y muscular. De la misma manera, un estudio reciente reveló una caída significativa en la capacidad física máxima y en el nivel de fitness cardiopulmonar, en adolescentes españoles entre 12 y 14 años, luego de 6 semanas de confinamiento<sup>4</sup>.

Es sabido que la malnutrición por exceso y la inactividad física afectan el desarrollo de la capacidad física de NNA desde etapas tempranas, incrementando significativamente la morbi-mortalidad atribuida a en-

Correspondencia:  
Iván Rodríguez-Núñez  
ivanrodriguez@udec.cl

fermedades crónicas no transmisibles en la población general (5). Por este motivo, a la luz de la evidencia actual, la flexibilización de los protocolos de confinamiento hacia medidas de restricción que no impidan o restrinjan que NNA puedan realizar actividad física al aire libre, en horarios apropiados para su salud cardiorespiratoria, pero siempre bajo condiciones de seguridad que les permita evitar los contagios, es una decisión de política pública que debería ser reconsiderada.

A medida que las cuarentenas se prolongan, sus efectos adversos se dejan ver con más fuerza y sus potenciales beneficios a mediano y largo plazo se atenúan

progresivamente<sup>1,3-5</sup>. Luego de un año de instaurada la actual pandemia, parece indispensable explorar nuevas acciones y analizar estrategias alternativas para promover la práctica del ejercicio: ampliación del tiempo destinado a la práctica de actividad física matutina y/o la instauración de una nueva franja horaria en horario vespertino exclusiva para niños, que los autorice a realizar actividad física al aire libre, considerando siempre los elementos de protección adecuados y bajo el cuidado de un adulto responsable. Medidas que deberían contribuir al desarrollo integral y saludable de los NNA de nuestro país.

## Referencias

1. Oraby T, Tyshenko MG, Maldonado JC, et al. Modeling the effect of lockdown timing as a COVID-19 control measure in countries with differing social contacts. *Sci Rep.* 2021;11(1):3354.
2. JUNAEB. 2021. Mapa Nutricional Junaeb 2020 detecta profundo impacto de la pandemia en aumento de la obesidad - JUNAEB. [online] Available at: <https://www.junaeb.cl/archivos/63811> [Accessed 30 March 2021].
3. Alonso-Martínez AM, Ramírez-Vélez R, García-Alonso Y, Izquierdo M, García-Hermoso A. Physical Activity, Sedentary Behavior, Sleep and Self-Regulation in Spanish Preschoolers during the COVID-19 Lockdown. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(2):693.
4. López-Bueno R, Calatayud J, Andersen LL, et al. Cardiorespiratory fitness in adolescents before and after the COVID-19 confinement: a prospective cohort study. *Eur J Peidatr.* 2021;1-7. Online ahead of print.
5. Katzmarzyk PT, Friedenreich C, Shiroma EJ, Lee IM. Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *Br J Sport Med.* 2021. Online ahead of print.