

EVIDENCIAS EN PEDIATRÍA

Toma de decisiones clínicas basadas en las mejores pruebas científicas
www.evidenciasenpediatria.es

Artículos Valorados Críticamente

El uso excesivo de aparatos digitales para el ocio aumenta la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la infancia

Perdikidis Olivieri L¹, Ortega Páez E²

¹Pediatra. EAP Juncal. Madrid. España.

²Pediatra. UGC Góngora. Distrito Granada-Metropolitano. Granada. España.

Correspondencia: Leonidas Perdikidis Olivieri: lpardikidis@gmail.com

Palabras clave en español: obesidad infantil; tiempo de pantalla.

Palabras clave en inglés: pediatric obesity; screen time.

Fecha de recepción: 10 de septiembre de 2023 • Fecha de aceptación: 21 de septiembre de 2023

Fecha de publicación del artículo: 27 de septiembre de 2023

Evid Pediatr. 2023;19:29.

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

Perdikidis Olivieri L, Ortega Páez E. El uso excesivo de aparatos digitales para el ocio aumenta la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la infancia. Evid Pediatr. 2023;19:29.

Para recibir Evidencias en Pediatría en su correo electrónico debe darse de alta en nuestro boletín de novedades en <http://www.evidenciasenpediatria.es>

Este artículo está disponible en: <http://www.evidenciasenpediatria.es/EnlaceArticulo?ref=2023;19:29>.

©2005-23 • ISSN: 1885-7388

El uso excesivo de aparatos digitales para el ocio aumenta la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la infancia

Perdikidis Olivieri L¹, Ortega Páez E²

¹Pediatra. EAP Juncal. Madrid. España.

²Pediatra. UGC Góngora. Distrito Granada-Metropolitano. Granada. España.

Correspondencia: Leonidas Perdikidis Olivieri: lperdikidis@gmail.com

Artículo original: Cartanya Hueso A, Lidón Moyanop C, Martín Sánchez JC, González Marrón A, Pérez Martín H, Martínez Sánchez JM. Asociación entre el tiempo de pantalla recreativo y el exceso de peso y la obesidad medidos con tres criterios diferentes entre residentes en España de 2-14 años. *An Pediatr.* 2022;97:333-41.

Resumen

Conclusiones de los autores del estudio: tiempos más prolongados de pantalla se asociaron al exceso de peso y la obesidad en niños de 2 a 14 años. Se deberán confirmar estos resultados mediante estudios longitudinales, ya que podríamos estar frente a un nuevo determinante de la salud infantil.

Comentario de los revisores: el uso de pantallas al menos tres horas diarias en la infancia se relaciona con aumento de prevalencia de sobrepeso y obesidad. La restricción de su uso junto con otras medidas de promoción de la salud, como la actividad física o el estilo de vida saludable, llevarían a una disminución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la infancia.

Palabras clave: obesidad infantil; tiempo de pantalla.

Abstract

The excessive use of digital appliances for entertainment increases the prevalence of overweight and obesity in children

Authors' conclusions: overweight and obesity were associated with the amount of time spent viewing digital appliances in children between 2 and 14 years of age. These results should be confirmed by means of prospective studies, since it is probable that as the time spent in this way increases, so does the risk of being overweight and developing obesity.

Reviewers' commentary: screen time spent for three or more hours in childhood was associated with greater prevalence of overweight and obesity. Restricting the use of this type of appliances and promoting other alternative activities such as physical activity and healthy life styles, could reduce the prevalence of overweight and obesity.

Key words: pediatric obesity; screen time.

RESUMEN ESTRUCTURADO

Objetivo: determinar el impacto del tiempo de uso de pantallas digitales para el ocio en el sobrepeso y la obesidad en niños entre 2 y 14 años.

Diseño: estudio transversal con los datos de la Encuesta Nacional de Salud en España del año 2017 (datos de niños/as de edades entre 2 y 14 años).

Emplazamiento: España.

Población de estudio: se registraron las características sociodemográficas, ambientales, culturales y de estilo de vida de los participantes menores de 15 años ($n = 6106$). Los datos fueron reportados por los padres y otros familiares si no estaban disponibles los anteriores. Los criterios de exclusión del estudio fueron: edad menor de 2 años, presencia de algún tipo de limitación en el último medio año que impidiese la realización de alguna actividad normalmente frecuente en la edad pediátrica por razones de salud ($n = 320$) y falta de datos sobre el índice de masa corporal (IMC) o el tiempo de pantalla ($n = 633$). La muestra final incluyó 4528 niños y niñas de 2 a 14 años residentes en España.

Evaluación del factor de riesgo: el tiempo diario de pantalla se obtuvo mediante una encuesta auto-reportada con tres posibles respuestas (tiempo de uso de pantallas): nada o casi nada, menos de una hora y una hora o más (indicando el número de horas) de uso de ordenador, *tablet*, televisión, vídeos, videojuegos y teléfono móvil. Se calculó la media ponderada de horas de uso categorizando el tiempo diario de uso recreativo de pantallas en intervalos de 0-59, 60-119, 120-179 y ≥ 180 minutos.

Medición del resultado: los participantes rellenaron un cuestionario en base al que se calculó el IMC. Se utilizaron tres criterios diferentes para evaluar el sobrepeso y la obesidad basados en el IMC para la edad: según criterios de la organización mundial de la salud (OMS), International Obesity Task Force (IOTF) y Orbegozo 2011. Se tuvieron en cuenta posibles variables de confusión y covariables: sexo, edad en años, nivel educativo de los padres, la relación entre la persona que completó el cuestionario y el niño (padres u otros), estructura familiar del hogar, duración del sueño, actividad física en tiempo de ocio, adherencia a la dieta mediterránea y, por último, el consumo diario de comida basura, incluyendo dulces, comida rápida, refrescos y *snacks*.

Se calcularon los porcentajes y frecuencias absolutas para las variables categóricas y mediana y rango intercuartílico (RIC) para las cuantitativas. Se calcularon las razones de prevalencia cruda (RP) y ajustada (RPa) del exceso de peso y la obesidad con los intervalos de confianza del 95% (IC 95) correspondientes para cada categoría de tiempo de pantalla, mediante modelos lineales generalizados, asumiendo una distribución de Poisson y varianza robusta.

Se estimó la asociación entre el tiempo de uso recreativo de pantallas diario y el número esperado de criterios cumplidos de exceso de peso/obesidad estratificando por nivel educativo de los padres, estructura familiar y su interacción.

Resultados principales: el 19,0%, el 17,6% y el 17,0% tenían sobrepeso y el 12,2%, el 10,1% y el 7,5% eran obesos según los criterios de la OMS, IOTF y Orbegozo 2011, respectivamente. En el uso recreativo de pantallas, el 21,8% las usaba de 0 a 59 minutos, el 30,7% de 60 a 119 minutos, el 30,6% de 120 a 179 minutos y el 16,9%, un mínimo de 180 minutos al día. Se encontraron diferencias significativas en RPa de exceso de peso según el criterio de Orbegozo 2011 (RPa: 1,20; IC 95: 1,02 a 1,42) y de obesidad según el criterio de la OMS (RPa: 1,36; IC 95: 1,05 a 1,77) y el de la IOTF (RPa: 1,41; IC 95: 1,06 a 1,86) entre los niños con tiempos de pantalla de al menos 180 minutos y aquellos con menos de 1 hora.

Conclusión: tiempos superiores a 180 minutos de pantalla se asociaron al exceso de peso y la obesidad en niños de 2 a 14 años. Se deberán confirmar estos resultados mediante

estudios longitudinales, ya que podríamos estar frente a un nuevo determinante de la salud infantil.

Conflicto de intereses: los autores declaran la ausencia de conflictos de intereses.

Fuente de financiación: el estudio no recibió fondos específicos de agencias financiadoras públicas, privadas o sin ánimo de lucro. El trabajo de ÀCH, CLM, JCMS, AGM, HPM y JMMS está financiado por el Departament d'Universitats i Recerca de la Generalitat de Catalunya (2017SGR608).

COMENTARIO CRÍTICO

Justificación: el sobrepeso y la obesidad son una epidemia mundial, con consecuencias graves. En España, el estudio Aladino (2015)¹, en niños de 6 a 9 años de edad, mostró una prevalencia de 23,2% y 18,1% de exceso y sobrepeso, respectivamente. Datos de la encuesta nacional de salud 2017² describen una prevalencia de obesidad del 10,3% en niños de 2 a 17 años. El exceso de peso tiene consecuencias en la adolescencia como hipertensión, trastornos metabólicos, baja autoestima y, en la edad adulta, un riesgo aumentado de obesidad y enfermedad cardiovascular. Este estudio explora si el uso de pantallas para uso recreativo en la infancia se asocia al exceso de peso.

Validez o rigor científico: están adecuadamente definidos la población de estudio, las variables principales y el tipo de relación. Se indican de manera clara los criterios de inclusión y exclusión. Los criterios de elección parecen adecuados y la población del estudio contiene un espectro adecuado representativo de la población de interés. Se informa del número de personas que finalmente participan en la encuesta, las variables principales del estudio y los resultados. El instrumento utilizado (IMC) tiene una validez y fiabilidad conocidas; además, el hecho de aplicar tres criterios distintos puede ayudar a aumentar su precisión y fiabilidad. El análisis estadístico es adecuado, se especifican las pruebas estadísticas utilizadas y las variables posibles modificadoras o de confusión y análisis ajustado. Los valores de peso y talla, como los valores de tiempo de uso de pantallas, son auto-reportados. Esto puede producir un sesgo de información con dirección de resultado no predecible.

Importancia clínica: utilizar pantallas para el ocio al menos 180 minutos diarios está asociado con mayor prevalencia ajustada de tener exceso de peso (Orbegozo 2011 RPa: 1,20; IC 95: 1,02 a 1,42) y obesidad (IOTF RPa: 1,41; IC 95: 1,06 a 1,86; OMS RPa: 1,36; IC 95: 1,05 a 1,77). Esto supone, por término medio, tomando como datos de referencia el estudio Aladino para exceso de peso y la encuesta Nacional de Salud del 2017 para obesidad, un aumento del 4,64% de prevalencia de exceso de peso y del 3,7% (OMS) y del 4,22%

(IOTF) en obesidad. La magnitud del resultado es discreta, poco precisa y de importancia clínica moderada. En un estudio transversal realizado en Barcelona en adolescentes se obtuvieron resultados parecidos (27% de los que utilizaban al menos dos horas de pantallas al día presentaban exceso de peso. RPa: 1,27; IC 95: 1,05 a 1,53)³. Otro estudio holandés transversal, realizado en niños de entre 4 y 8 años, encontró un 70% más de probabilidad de presentar obesidad entre los que veían televisión durante 1,5 horas al día (ORa: 1,70; IC 95: 1,07 a 2,72)⁴. No hay estudios de costes.

Aplicabilidad en la práctica clínica: el uso de pantallas con fines recreativos al menos tres horas diarias en la infancia se relaciona con aumento de prevalencia de sobrepeso y obesidad. Esto debería ser confirmado por estudios longitudinales de mayor evidencia. La recomendación de restricción de su uso es fácil y factible en nuestra práctica clínica habitual, ya que forma parte de los consejos de promoción de salud que habitualmente se hacen en las visitas de salud infantil, además de otras recomendaciones saludables (ej.: ejercicio físico).

Conflicto de intereses de los autores del comentario: no existe

BIBLIOGRAFÍA

1. Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2016 [en línea] [consultado el 21/09/2023]. Disponible en www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf
2. Encuesta nacional de Salud, 2017. Determinantes de salud. En: Instituto Nacional de Estadística (INE) [en línea] [consultado el 21/09/2023]. Disponible en www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2017/p06/10/&file=01008.px
3. Contiente X, Pérez A, Espelt A, Ariza C, López MJ. Multiple lifestyle risk behaviours and excess weight among adolescents in Barcelona, Spain. *Gac Sanit.* 2017;31:332-5.
4. De Jong E, Visscher TL, HiraSing RA, Heymans MW, Seidell JC, Renders CM. Association between TV viewing, computer use and overweight, determinants and competing activities of screen time in 4- to 13-year-old children. *Int J Obes.* 2013;37:47-53.