

4. PRINCIPALES RESULTADOS

4.1. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en función del sexo y edad según los estándares de crecimiento de la OMS

El estudio ALADINO Canarias 2019 muestra que la prevalencia de sobrepeso es del 24,5% y la prevalencia de obesidad del 18,5% en la población infantil de 6 a 9 años escolarizada en Canarias, según los estándares de crecimiento de la OMS. Dentro de la obesidad, un 3,7% de los escolares estudiados presentan obesidad severa.

Por sexo, el porcentaje de niños con sobrepeso es muy similar que el de las niñas (24,5% vs 24,4%), mientras que el porcentaje de obesidad es superior en niños (19,2% vs 17,6%). El de obesidad severa es mayor en los niños que en las niñas (4,5% vs 2,9%). No se pueden inferir diferencias estadísticamente significativas según sexo en la situación ponderal (Tablas 2 y 3).

Por grupos de edad, el porcentaje de niños/as con sobrepeso aumenta en el grupo de 9 años respecto a los grupos de menor edad. La prevalencia de obesidad aumenta en los 8 años y se estabiliza en los 9.

La prevalencia de obesidad central es de un 27,2% en el total de la muestra, sin grandes diferencias entre niños (26,2%) y niñas (28,3%).

Tabla 2. Situación ponderal según los estándares de la OMS y obesidad central. Total de la muestra y por sexo

Situación ponderal	Niños		Niñas		Total	
	%	(IC 95%)	%	(IC 95%)	%	(IC 95%)
Delgadez	1	(0,4-2,0)	1,2	(0,4-2,2)	1,1	(0,5-1,8)
Normopeso	55,1	(50,5-59,4)	56,9	(52,5-61,0)	55,9	(52,8-59,1)
Sobrepeso	24,5	(20,7-28,2)	24,4	(20,8-28,2)	24,5	(21,9-27,1)
Obesidad	19,2	(16,1-22,4)	17,6	(14,4-20,9)	18,5	(16,6-20,8)
TOTAL	100	-	100	-	100	-
Exceso ponderal	44	(39,7-48,4)	41,9	(37,8-46,3)	43	(40,0-46,1)
Obesidad severa	4,5	(2,7-6,5)	2,9	(1,6-4,4)	3,7	(1,8-4,1)
Obesidad central	26,2	(22,2-30,2)	28,3	(24,3-31,9)	27,2	(24,3-30,0)

Tabla 3. Situación ponderal por edad según los estándares de la OMS

	6 años		7 años		8 años		9 años	
	%	(IC 95%)	%	(IC 95%)	%	(IC 95%)	%	(IC 95%)
Delgadez	0	0	0,8	(0,0-2,0)	1,2	(0,4-2,4)	1,9	(0,2-4,0)
Normopeso	64,5	(57,9-70,7)	55,7	(49,9-59,4)	53	(46,5-59,4)	51,1	(45,2-57,4)
Sobrepeso	24,4	(19,5-29,8)	22,5	(17,8-27,6)	22,6	(17,2-28,7)	28,2	(22,8-33,6)
Obesidad	11,3	(8,4-14,6)	21,1	(16,8-25,8)	23,3	(19,1-27,9)	19,1	(14,9-23,3)
TOTAL	100	-	100	-	100	-		
Exceso ponderal	35,5	(29,7-41,3)	43,4	(37,2-49,6)	45,8	(39,7-51,9)	46,6	(29,9-53,3)
Obesidad severa	2,9	(1,2-4,6)	4,1	(2,2-6,1)	5,1	(2,8-7,8)	2,7	(1,3-4,4)
Obesidad central	25,7	(19,9-31,1)	25,1	(19,6-31,0)	29,4	(23,7-35,2)	28,2	(22,8-34,1)

4.2. Comparación de la tendencia de la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre ALADINO España 2019 y ALADINO Canarias 2019

Si comparamos la prevalencia de **exceso de peso (sobrepeso + obesidad)** entre los resultados de España y Canarias observamos como el dato de Canarias es superior al de España (43,0% vs 40,6%). En ambos casos, los niños sufren en mayor medida un exceso de peso que las niñas. Con respecto a la edad, tanto a nivel nacional como en Canarias, la prevalencia de exceso de peso es menor entre los/as niños/as de 6 años y progresivamente mayor a medida que aumenta la edad hasta llegar a su máxima en los 9 años (Gráfico 1).

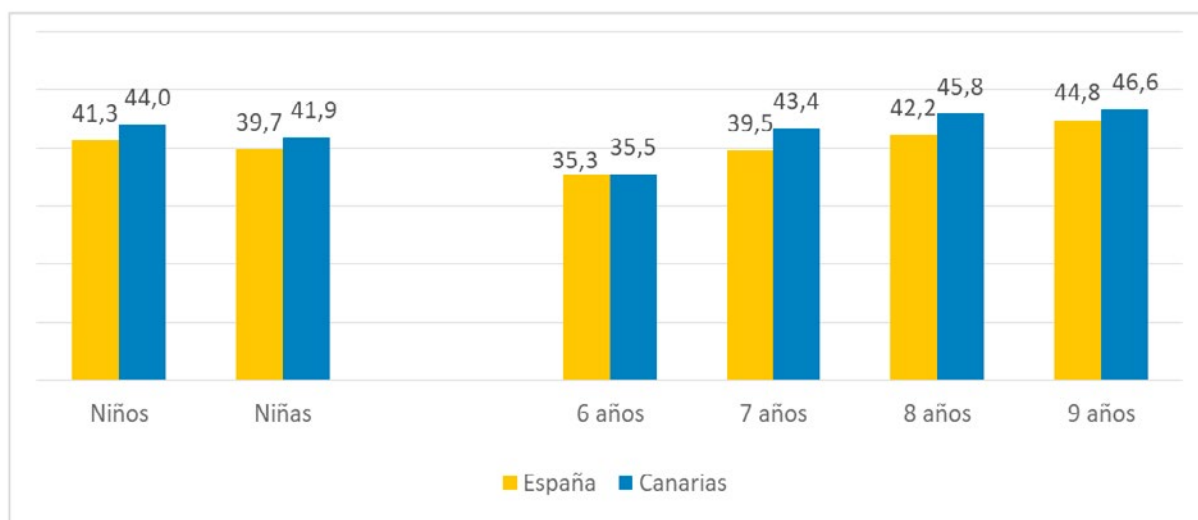


Gráfico 1. Prevalencia de exceso de peso (sobrepeso y obesidad) según sexo y edad, ALADINO España 2019 y ALADINO Canarias 2019

4.3. Estudio de la situación ponderal declarada por los progenitores en comparación con la situación ponderal medida

Al comparar la percepción de la situación ponderal de los escolares por sus progenitores con la clasificación de la situación ponderal medida y según los estándares de la OMS, se observa cómo un 90,2% de los escolares que tenían sobrepeso y un 50% de los que tenían obesidad, según sus progenitores tenían “Peso normal”. Este porcentaje es del 69,5% en el caso del “Exceso de peso”. Además, un 75,0% de los escolares con “Obesidad severa”, según sus progenitores apenas tenían un “Ligero sobrepeso” (Tabla 4).

Tabla 4. Clasificación ponderal de los escolares según la situación ponderal percibida por los progenitores en comparación con la situación ponderal medida

Percepción de los progenitores	Situación ponderal medida (estándares de la OMS)						
	Total	Delgadez	Normopeso	Sobrepeso	Obesidad	Obesidad severa	Exceso ponderal
	%	%	%	%	%	%	%
Peso demasiado bajo	3,9	50,0	5,9	0,0	0,0	2,8	0,2
Peso normal	82,5	40,0	93,2	90,2	50,0	11,1	69,5
Ligero sobrepeso	12,8	10,0	0,7	9,4	48,6	75,0	28,7
Mucho sobrepeso	0,8	0,0	0,2	0,4	1,4	11,1	1,6

4.4. Resultados de los principales factores asociados al exceso de peso: hábitos alimentarios, práctica de actividad física, hábitos de sueño y características socioeconómicas de la familia

4.4.1. Hábitos alimentarios de la población infantil del estudio

En el presente estudio se han evaluado algunos factores relacionados con los hábitos alimentarios asociados a la situación ponderal de los escolares. Entre ellos destacan:

- **Desayuno:** Se preguntó sobre el desayuno en dos ocasiones:
 - Directamente al escolar
 - Cuestionario de las familias

Según los datos completados de los escolares el 96,7% de los escolares declararon haber desayunado el día del estudio, cifra ligeramente menor a la media nacional (97,6%). Según las familias, el porcentaje de niños/as que afirma haber desayunado algo más que sólo líquidos es del 82,3% (83,9% en España).

Por otro lado según los datos completados por las familias, el 76,8% de los escolares desayuna todos o casi todos los días algo más que un vaso de leche o un zumo (este porcentaje es del 80,6% en España).

El día del estudio declaran haber desayunado algo más que un líquido un porcentaje ligeramente superior de niños (83,7% frente a 80,9% en niñas).

En relación con la situación ponderal, el porcentaje de escolares que declaran haber desayunado algo más que sólo líquidos el día del estudio (Gráfico 2), no presenta diferencias significativas, aunque es el grupo de obesidad el que desayuna con menor frecuencia.

Gráfico 2: Porcentaje de escolares que declaran haber desayunado el día del estudio en función de su situación ponderal

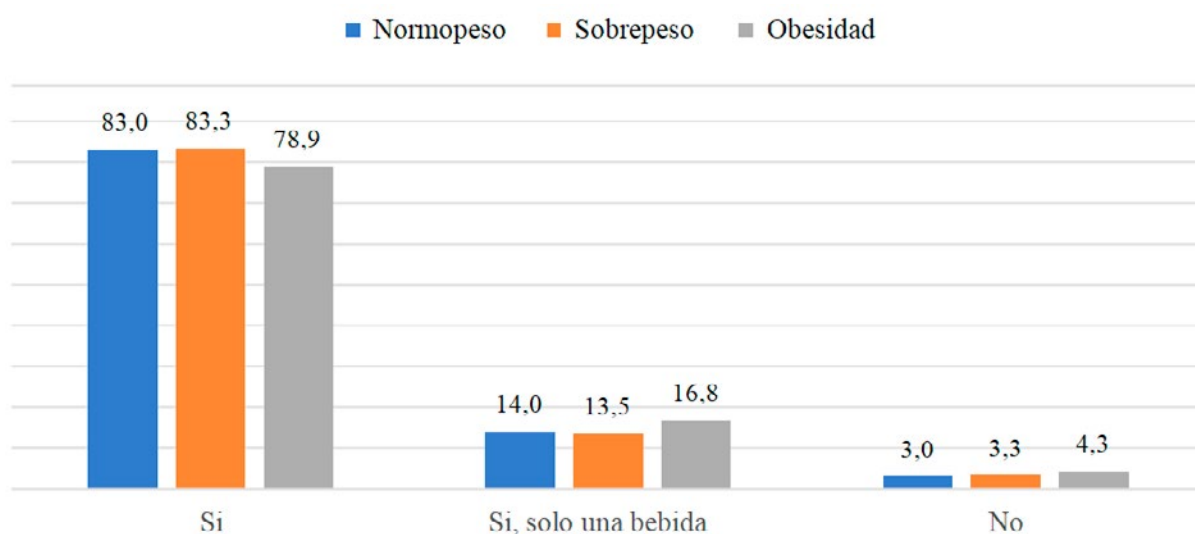


Tabla 5. Alimentos incluidos habitualmente por el escolar en el desayuno TOTAL y por sexo (respuesta de la familia)						
	Total		Niños		Niñas	
	n	%	n	%	n	%
Leche	836	83,7	430	83,8	406	83,5
Bebidas de soja, avena, almendra	64	6,4	34	6,6	30	6,2
Batidos lácteos	150	15	75	14,4	76	15,6
Yogurt, queso u otros lácteos	274	27,5	132	25,8	142	29,2
Chocolate, cacao	207	20,7	103	20,1	104	21,4
Pan, tostadas	509	50,9	257	50,1	252	51,7
Galletas	505	50,6	267	52,1	238	49
Cereales de desayuno, otros cereales	547	54,8	271	52,8	276	56,8
Bollería	46	4,6	23	4,5	23	4,7
Fruta fresca	274	27,4	142	27,7	132	27,1
Zumo de fruta y/o verdura naturales o envasados	194	19,4	101	19,7	93	19,1
Bebidas o néctares de fruta y/o verdura con azúcares añadidos	62	6,2	29	5,7	33	6,8
Otros alimentos (huevos, jamón...)	224	22,4	109	21,3	115	23,7

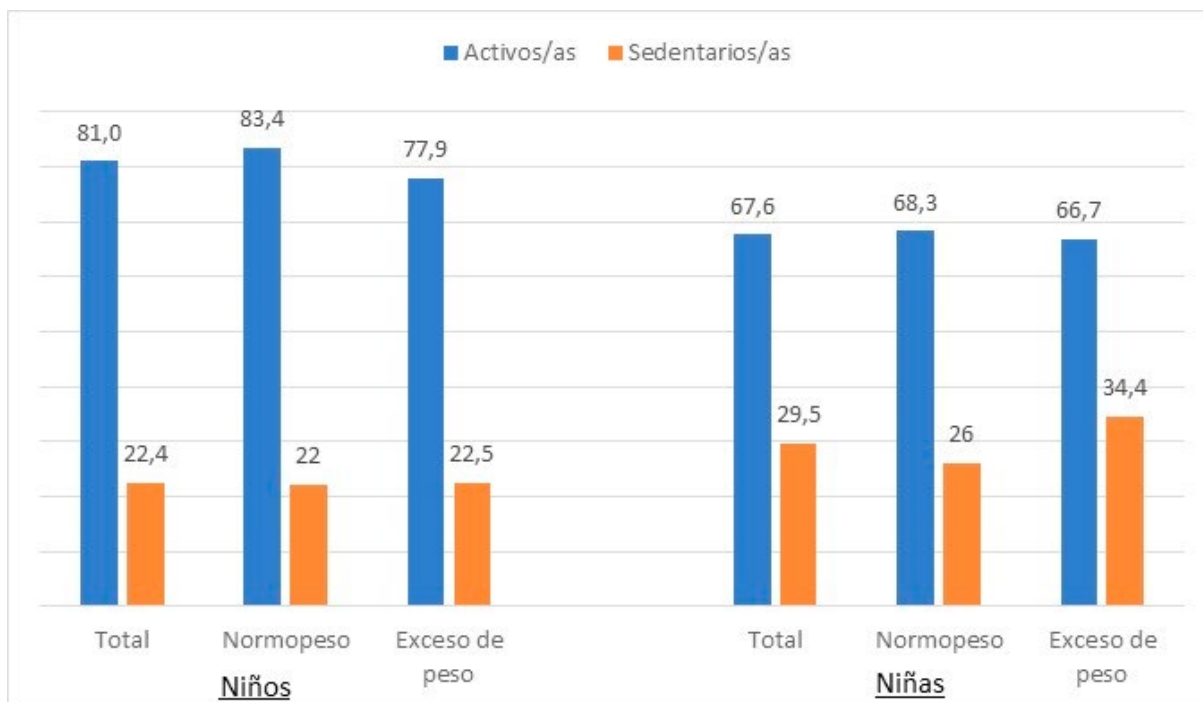
- Un 83,7% de las familias señalan que los escolares incluyen habitualmente en el desayuno leche, el 50,6% galletas, un 50,9% pan o tostadas, un 54,8% cereales de desayuno y otros cereales, y el 27,4% fruta fresca. Hay un mayor porcentaje de niñas que incluyen en sus desayunos cereales (56,8%) en comparación con los niños (52,8%). El 4,6% de los escolares incluyen habitualmente en su desayuno bollería.
- El 63,4% de los escolares toman fruta todos o casi todos los días (al menos 4 días por semana), más frecuentemente los niños (64,5% frente al 62,0% de niñas). En este caso, existen diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de escolares con obesidad (55,9%; $p < 0,05$) y los grupos de escolares con normopeso (65,7%) o sobrepeso (64,4%).

4.4.2. Práctica de actividad física y comportamiento sedentario de la población infantil del estudio

En cuanto a la práctica de actividad física realizada por los escolares según declaran sus progenitores, el porcentaje de niños inscritos a actividades extraescolares deportivas es significativamente mayor que el de niñas (76,3% vs 66,0%; $p < 0,05$), similar a lo observado en ALADINO España 2019. En cuanto a la situación ponderal, no hay diferencias significativas entre grupos (normopeso: 72,0%, sobrepeso: 71,7%, obesidad: 74,2%).

Respecto a la intensidad de la actividad física, el porcentaje de niños con actividad física intensa (≥ 1 h/día, tanto entre semana como el fin de semana) es significativamente superior al de las niñas (81,0% en niños, 67,6% en niñas; $p < 0,05$). Un porcentaje significativamente mayor de niñas que de niños (29,5% y 22,4%, respectivamente; $p < 0,05$) pueden considerarse sedentarias (≥ 3 h/día, tanto entre semana como en fin de semana de lectura, hacer deberes o tiempo de pantalla) (Gráfico 3).

Gráfico 3. Porcentaje de escolares con actividad física intensa o sedentarismo, en función del sexo y la situación ponderal



El 59,7% de los escolares no utiliza el transporte activo (caminando, bicicleta, skate, patinete no motorizados) para ir y regresar del colegio. Un 40,3% presenta habitualmente transporte activo en la ida o regreso del colegio. EL 31,4% en ambas situaciones, el 5,8% solo a la ida y el 3,1% solo al regreso. (Tabla 6).

Tabla 6. Transporte al colegio			Transporte regreso del colegio	
			No activo	Activo
Transporte a la ida del colegio	No activo	% del total	59,7%	3,1%
	Activo	% del total	5,8%	31,4%

Comparando el estudio Aladino en Canarias con el Nacional, las formas de transporte activo son menos frecuentes en Canarias en los trayectos de ida y vuelta al colegio. El alumnado que utiliza el transporte activo a la ida en Canarias es el 37,2% frente al 53,5% a nivel nacional y el alumnado que utiliza el transporte activo a la vuelta en Canarias es del 34,5% frente al 56,1% a nivel nacional.

Los principales motivos declarados por las familias para no utilizar el transporte activo por parte de los escolares, son la distancia al colegio en un 55,1%, la seguridad de la ruta en un 21,1% y la falta de tiempo en un 17,7% (Tabla 7).

Tabla 7. Motivo de no transporte activo		(respuesta múltiple)
La ruta no es segura		21,1%
El colegio está muy lejos de su casa		55,1%
El niño/a realiza suficiente actividad física durante el día		5,2%
Falta de tiempo		17,7%
Otros (respuesta abierta)	Padre/madre van en coche a trabajar	4,7%
	El niño/a es pequeño/a	4,1%
	Otros	2,1%

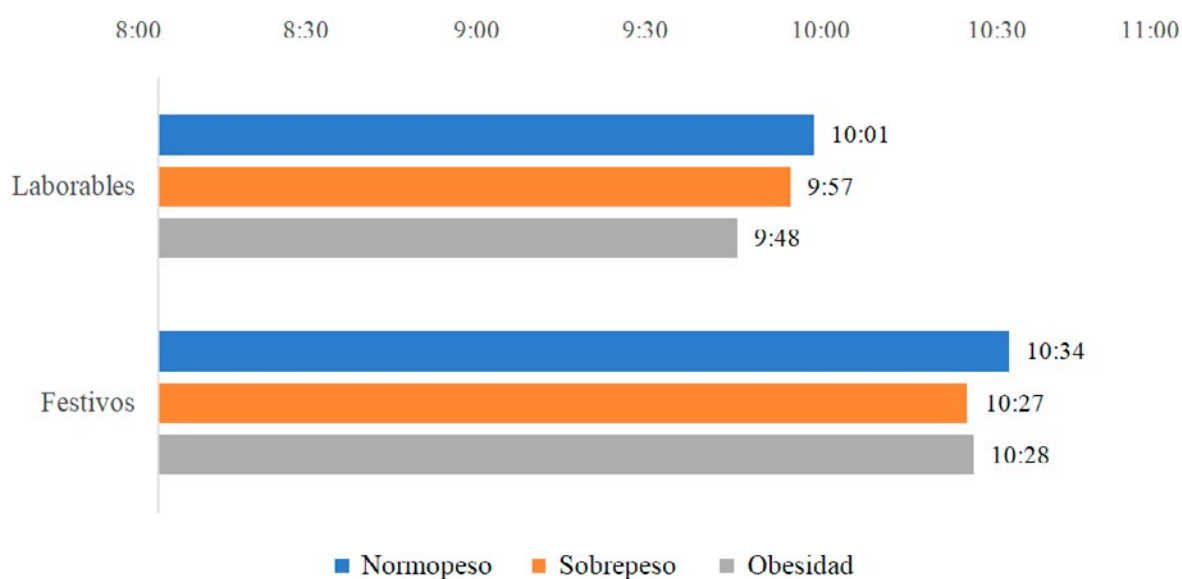
Respecto a la disponibilidad de pantallas, un 31,6% de los escolares dispone de televisión o DVD en su habitación y un 10,3% tiene consola, siendo este porcentaje superior en los niños ($p < 0,05$) y en los escolares con obesidad (Tabla 8).

Tabla 8 . Porcentaje de escolares con disponibilidad de pantallas en la propia habitación						
	Total (%)	Sexo		Situación ponderal		
		Niños %	Niñas %	Normopeso %	Sobrepeso %	Obesidad %
Ordenador	4,6	3,7	5,5	4,8	4,7	4,4
TV/DVD	31,6	31,6	31,7	31,3	31,6	34,4
Consola	10,3	14,4	5,9	10,2	7,9	13,7

4.4.3. Hábitos de sueño

La media de tiempo de sueño declarado por los progenitores fue de 09:12 \pm 0:55h en días laborables y 10:18 \pm 1:03h en festivos. El tiempo de sueño de los escolares con obesidad es ligeramente menor que el de los que tienen peso normal o sobrepeso (Gráfico 4).

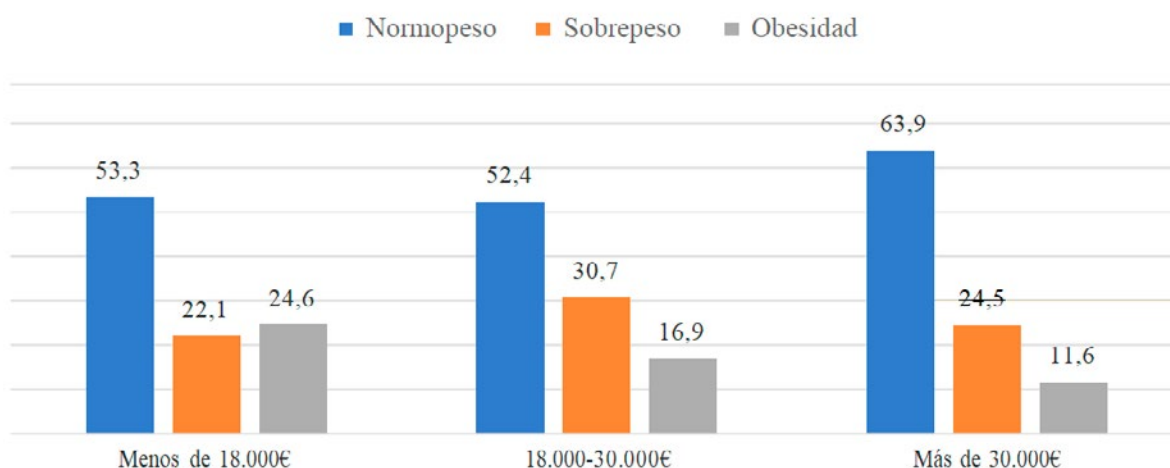
Gráfico 4. Tiempo (horas diarias) dedicado a dormir en función de la situación ponderal de los escolares



4.4.4. Características socioeconómicas de la familia

La frecuencia de obesidad es significativamente mayor en los escolares de entornos familiares con ingresos inferiores a 18.000€/anuales respecto a los de rentas superiores al igual que en el estudio ALADINO España 2019. Respecto al sobrepeso, es superior en los de ingresos medios respecto a los de ingresos más altos (Gráfico 5).

Gráfico 5. Situación ponderal de los escolares en función de los ingresos familiares



4.4.5. Otros factores asociados con exceso de peso

En cuanto a los antecedentes del primer año de vida declarados de los progenitores, los escolares con sobrepeso ($3549 \pm 1160\text{g}$) u obesidad ($3538 \pm 1300\text{g}$) presentaron mayor peso al nacer que los escolares con delgadez ($2863 \pm 1900\text{g}$) o normopeso ($3495 \pm 920\text{g}$), en ambos sexos.

El porcentaje de escolares que recibieron lactancia materna fue mayor en el grupo de normopeso (83,2%) que en el de escolares con exceso ponderal (80,5%), aunque no se pueden inferir diferencias estadísticamente significativas.

4.4.6. Entorno escolar

En relación con la disponibilidad de alimentos en el entorno escolar, el producto con mayor disponibilidad gratuita es el agua (61,9% de los colegios), seguido de fruta fresca (38,1%) y de verduras / hortalizas (33,3%).

Tabla 9. Disponibilidad de alimentos en los centros fuera del comedor escolar

	Gratis		De pago	
	n	%	n	%
Agua	13	61.9	2	935
Té o infusiones	1	4.8	0	0
Zumos de fruta y/o verduras naturales o envasados	1	4.8	4	19
Bebidas o néctares de frutas y/o verduras con azúcares añadidos	0	0	0	0

Tabla 9. Disponibilidad de alimentos en los centros fuera del comedor escolar				
Refrescos con azúcar	0	0	0	0
Batidos	0	0	2	9.5
Bebidas calientes (cacao)	0	0	2	9.5
Otras bebidas calientes (café con leche, achicoria...)	0	0	1	4,8
Leche, yogur, kéfir, leche fermentada	3	14.6	4	19
Postres lácteos (natillas, flanes)	4	19	2	9.5
Fruta fresca	8	38.1	4	19
Verduras/hortalizas	7	33.3	2	9.5
Snacks dulces (caramelos, chocolate, pasteles, barritas de cereales, galletas)	0	0	1	4.8
Helados	1	4,8	1	4,8
Snacks salados (patatas fritas, palomitas, frutos secos, galletas)	0	0	0	0
Frutos secos naturales	0	0	0	0

El 100,0% de los colegios disponen de algún comedor y de estos, el 28,6% de los colegios tienen un servicio de cocina propio y el 71,4% lo tienen externo.

El 90,5% de los colegios dispone de zonas de recreo exteriores y el 61,9% dispone de gimnasio cubierto. El 52,4% de los colegios permiten que los escolares usen las zonas de recreo exteriores fuera de las horas de clase y solo el 28,6% permite a sus escolares usar el gimnasio cubierto fuera el horario escolar. El 57,2% de los colegios organizan algún tipo de deporte o actividad física al menos una vez por semana fuera del horario escolar.