

19 diciembre 2019

Introducción

El perfil epidemiológico de las enfermedades del costarricense ha cambiado en las últimas décadas, la Encuesta colegial de vigilancia nutricional y actividad física, 2018, fue declarada de interés público nacional por el presidente de la República Carlos Alvarado Quesada con el decreto número 40882-S, el 22 de febrero del 2018 y surge de la necesidad de obtener una línea base nacional del estado nutricional en este grupo etario.

Esta investigación fue antecedida por el Censo escolar peso/talla 2016, el cual destacó como resultado predominante un problema de salud pública nacional de sobrepeso y obesidad en la población escolar.

La adolescencia ofrece una valiosa oportunidad de influir positivamente en la adopción hábitos saludables y de un patrón alimentario saludable que podrá ser mantenido a través de la vida, trabajar con jóvenes es una estrategia atractiva de inversión en salud pública, lo que repercutirá indirectamente en el futuro desarrollo económico del país.

Entidades Participantes

La coordinación de estuvo a cargo del Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación Pública con colaboración de la Caja Costarricense del Seguro Social, INCIENSA, expertos nacionales y el apoyo de UNICEF.

Objetivo General

Establecer una línea base de indicadores antropométricos (IMC), actividad física y hábitos de consumo, de la población colegial de 13- 17 años (tomando como muestra población de octavo, noveno y décimo año), con el fin de obtener información actualizada sobre el estado nutricional que apoye la toma de decisiones que impacten el estado de nutrición y salud.

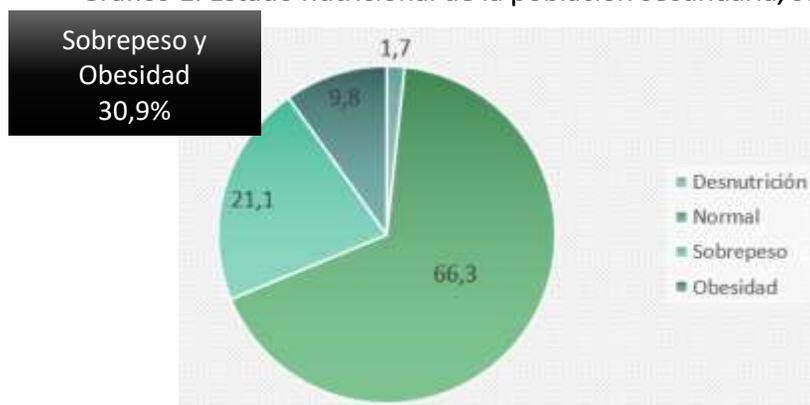
Resultados principales

La totalidad de la muestra obtenida fue de 8297 estudiantes de los cuales el 53% correspondían a mujeres, dicha muestra se trabajó con factores de expansión para su representatividad a nivel nacional.

Estado Nutricional

Las líneas bases del estado nutricional obtenido según Índice de Masa Corporal (IMC) en la población escolar de 13 -19 años, se distribuyeron de la siguiente manera: 66,3% Normal, 21,1% Sobrepeso, 9,8% Obesidad y 1,7% Desnutrición.

Grafico 1. Estado nutricional de la población secundaria, según IMC



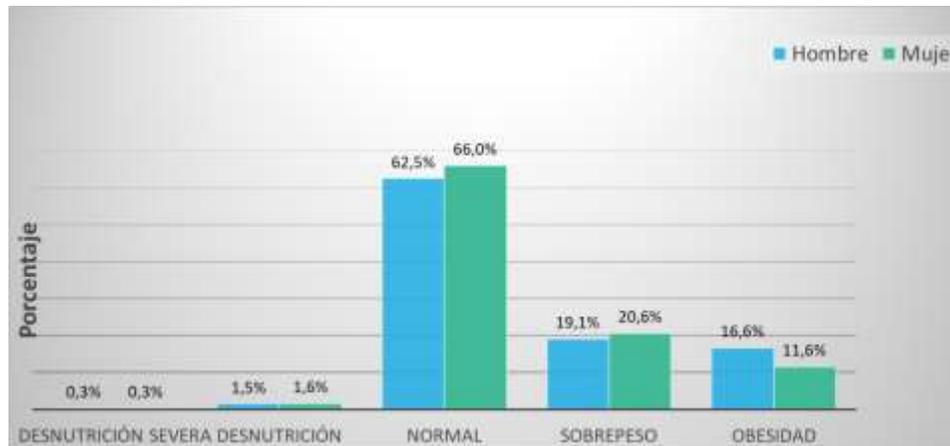
Fuente: Ministerio de Salud. Encuesta Colegial de vigilancia nutricional y actividad física 2018.

El mayor porcentaje de adolescentes se encontraron normopesos y la desnutrición no constituyó un problema de salud pública. La prevalencia del 30,9% de sobrepeso u obesidad, es alarmante por los riesgos que presenta para su salud en caso de persistir el estado nutricional en la adultez.

Para las zonas urbano-rural, las prevalencias de sobrepeso y obesidad no presentan diferencias significativas, presentándose en la zona urbana un 31,5% y en la zona rural un 29,2%.

En la distribución por sexo según las categorías del IMC, hay mayor porcentaje de mujeres en condición de sobrepeso en comparación con los hombres, y viceversa para obesidad.

Gráfico 2. Distribución porcentual de los estudiantes de secundaria según IMC, por sexo



Fuente: Ministerio de Salud. Encuesta Colegial de vigilancia nutricional y actividad física 2018.

Frecuencias de tiempos de comida

Meriendas:

- Tres cuartas partes de los adolescentes no merienda a media mañana o a veces lo hace y dos terceras partes no acostumbran merendar a media tarde

Tiempos de comida principales:

- Los tres principales tiempos de comida la mayoría de los adolescentes, lo hace siempre (76,4%)
- Del 18,1% que nunca realiza los tiempos de comida principales (el 17% de las mujeres y el 10% de los hombres omitieron el almuerzo; mientras que 5% de las mujeres eliminó el desayuno).
- Una tercera parte nunca desayuna o a veces acostumbra hacerlo.
- Uno de cada diez no almuerza nunca
- Dos de cada diez a veces cenar.
- Los hombres y las mujeres por arriba del IMC de normalidad fueron los que realizaron con menor consumo de los tres tiempos de comida principales.
- A mayor frecuencia de tiempos de comida, mayor prevalencia de estado nutricional normal y menor prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Elaborado por:

Ivannia Caravaca Rodríguez. Dirección de Vigilancia de la Salud. Ministerio de Salud

**Rafael Monge Rojas. Investigador. Unidad Salud y Nutrición. INCIENSA

Frecuencias de consumo

- Existe una elevada proporción de adolescentes que no consume frutas y vegetales con la frecuencia diaria recomendada: solamente un 15.7% y un 19.8% de los adolescentes consumen frutas y vegetales de 4-6 veces por semana respectivamente. Resulta relevante que un 26.4% de los adolescentes consume frutas y un 20.5% consume vegetales con una frecuencia menor o igual a una vez por semana.
- El consumo de leguminosas es alarmante dado que solo un reducido porcentaje (17.6%) de los adolescentes, consumen leguminosas con una frecuencia de 4-6 veces por semana y el 32.3%, con una frecuencia inferior. Incluso un 17.3% de los adolescentes, consumen leguminosas con una frecuencia menor o igual a una vez por semana.
- Existe baja frecuencia del consumo semanal de alimentos fuentes de calcio impidiendo satisfacer la ingesta umbral de calcio para asegurar la máxima retención del mineral, únicamente un 17.6% de los adolescentes consumen alimentos fuentes de calcio de 4-6 veces por semana, en tanto 32.3% lo realice con una frecuencia menor. De estos, 17.3% las consumen con una frecuencia menor o igual a una vez por semana.
- El 6.6% de los adolescentes consumen carnes rojas con una frecuencia menor a 1 vez por semana y el 56.5% entre 2-6 veces por semana. Únicamente un 16.4% consumen embutidos con una frecuencia menor a una vez por semana, mientras que el 47.7% lo hace con una frecuencia entre 1-6 veces por semana.
- En los adolescentes el consumo de carnes rojas procesadas y no procesadas, contribuye a conformar un patrón alimentario que puede incrementar el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez.
- El 25% de los adolescentes, consume carnes blancas 2-3 veces por semana; sin embargo, resalta que el 22.6% lo hace de 4-6 veces, lo cual sugiere un importante impacto positivo en el patrón alimentario. No obstante, el 21.5% de estos, consume carnes blancas con una frecuencia menor o igual a una vez por semana, reduciendo la consecución del beneficio asociado al consumo de estos alimentos.
- El 19,3% de los estudiantes consumen bebidas con azúcar agregada dos o más veces al día y el 33.1%, 2-6 veces por semana, existiendo el riesgo de sufrir en enfermedades crónicas no transmisibles en la etapa adulta.
- Es preocupante que entre 27%-34% de los adolescentes consumen alimentos procesados (golosinas, snacks, comidas rápidas y repostería) de 2-6 veces por semana, pues esto menoscaba la calidad de su patrón alimentario e incrementa el riesgo de desarrollar enfermedad cardiometabólica y sus consecuencias.
- Un 32.7%, 23.4%, 59.3% y un 20.6% de los adolescentes consumen respectivamente golosinas, snacks, comidas rápidas y repostería con una frecuencia menor a 2 veces por semana.
- Solo un 28% de los adolescentes consumen más de 1250 ml de agua simple por día (5 vasos o más), mientras que un 67,5% consume ente 250-1000 ml por día (1-4 vasos por día) y un 4.2% no la consume

Percepción del peso

- El 54% de los adolescentes se encuentran conformes con su peso corporal
- El 46.1% está inconforme, tres cuartas partes de los estudiantes (34.8%) querían pesar menos y un 11,2% pesar más
- El 63,8% de los hombres se sienten bien con su peso y el 43,8% de las mujeres quieren pesar menos, siendo las mujeres quienes con mayor frecuencia presentan insatisfacción corporal.
- De los adolescentes normopeso, el 15% quiere pesar más y el 19% quiere pesar menos, existiendo una distorsión equivocada del propio peso.
- Las percepciones de los adolescentes con sobrepeso y obesidad afectan el 75% de estudiantes (el 66% con sobrepeso y el 83,5% con obesidad, quieren pesar menos).

Horas de sueño

Elaborado por:

Ivannia Caravaca Rodríguez. Dirección de Vigilancia de la Salud. Ministerio de Salud

** Rafael Monge Rojas. Investigador. Unidad Salud y Nutrición. INCIENSA

- Los adolescentes entre semana duermen menos horas que los fines de semana.
- A menor cantidad de horas de sueño por semana mayor sobrepeso y obesidad

Hábitos de sedentarismo

- El 75% de los adolescentes pasan sentados menos de 5 horas al día; entre semana.
- Los fines de semana el porcentaje de estudiantes que pasan sentados aumenta (42,3% están sentados 6 horas o más).

Actividad física

- Las actividades físicas mayormente practicadas por la población adolescente son correr o trotar y caminar, en una menor proporción jugar fútbol y montar en bicicleta.
- El 16,1% de los estudiantes no hace o casi nunca realizan actividad física durante las clases de educación física, clubes deportivos o talleres de actividad física.
- No existe disminución significativa en relación con la frecuencia de actividad física durante las clases y los estudiantes con sobrepeso y obesidad.
- El 58,5% de los adolescentes señalan estar sentados antes y después de la hora de almuerzo.
- Aquellos estudiantes que realizan actividad física de 1-2 días por semana presentaron un 38% de prevalencia de obesidad mientras que los que realizaban actividad física de 5 – 7 días solo un 31% siendo la actividad física altamente significativa ($p < 0.0000001$) en la incidencia del sobrepeso y la obesidad.
- La proporción de estudiantes que pudo haber prevenido el sobrepeso y la obesidad con respecto a la frecuencia de actividad física de 5 veces o más por semana, es del 11% en relación con los que realizan actividad física 1 vez o menos por semana o menos.

Actividad física fuera del horario lectivo

- Solamente el 23,2% de los estudiantes jugaron algún juego o practicaron alguna actividad más de 4 veces a la semana, fuera del horario lectivo.
- El 27,3% de los adolescentes fuera de horario lectivo, expresaron que “Todo o la mayoría del tiempo libre lo dedicaron a actividades que suponen poco esfuerzo físico”,
- El 40,4% de los estudiantes no practican ninguna actividad física en el horario de 6:00 pm a 10:00 pm.
- Más de la mitad de los estudiantes (53%) refieren que en el tiempo libre pocas o algunas veces realizan actividad física.
- El 54, 1% de los adolescentes señalo no realizar ninguno deportes o juegos que lo mantuviera en el último fin de semana
- El día de la semana donde hay mayor frecuencia de actividad física es el sábado (25,9% de los adolescentes)
- El 30,5% de los estudiantes expresan no realizar algún deporte o juego el día domingo

Recomendaciones

- Definir políticas públicas para detener el aumento del sobrepeso y la obesidad en adolescentes, dirigidas a la promoción de estilos de vida saludables.
- Promover en todos los niveles de gestión (central, regional y local) la ejecución de estrategias institucionales e interinstitucionales para la atención y abordaje de la malnutrición y el sedentarismo

Elaborado por:

Ivannia Caravaca Rodríguez. Dirección de Vigilancia de la Salud. Ministerio de Salud

***Rafael Monge Rojas. Investigador. Unidad Salud y Nutrición. INCIENSA*

- Fortalecer las alianzas entre MS- MEP y CCSS para consolidar el Sistema de Vigilancia Nutricional y la sostenibilidad del mismo.
- Establecer la vigilancia continua del estado nutricional en adolescentes
- Involucrar los adolescentes en el desarrollo de estrategias que permitan mejorar la educación nutricional y favorezcan el aumento de la actividad física para la prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Diseñar programas nacionales que contemplen acciones con el enfoque multisectorial y multidisciplinario para modificar los "ambientes obesogénicos" de los entornos familiares, educativos y comunales.
- Diseñar e implantar intervenciones de educación nutricional cuya finalidad sea el incremento en los tiempos de comida, principalmente en el seguimiento del desayuno.

Elaborado por:

Ivannia Caravaca Rodríguez. Dirección de Vigilancia de la Salud. Ministerio de Salud

*** Rafael Monge Rojas. Investigador. Unidad Salud y Nutrición. INCIENSA*