



## **Con las vacaciones escolares se adquieren conductas que pueden aumentar el peso**

### **Los niños comen más azúcar y ven más televisión durante las vacaciones de verano, señala un estudio**

Aumenta la tendencia a que los niños coman más azúcar, vean más televisión y consuman menos verduras durante las vacaciones de verano, revela un estudio reciente.

Según el estudio, la conducta adquirida durante las vacaciones, facilita el aumento de peso en los niños, independientemente del nivel social, según los investigadores.

"Aunque las conductas que fomentan la obesidad en general son más comunes en las vacaciones de verano, las diferencias en las conductas de la obesidad entre los grupos con distintos ingresos no se vieron agravadas durante las vacaciones de verano", comentó la Dra. Claire Wang, directora de la Iniciativa de Prevención de la Obesidad de la Facultad de Salud Pública Mailman de la Universidad de Columbia, en la ciudad de Nueva York.



Los investigadores analizaron datos de más de 6,400 niños y adolescentes estadounidenses de primer a decimosegundo grado entre 2003 y 2008. Encontraron que, de media, veían 20 minutos más de televisión al día, y bebían mayor cantidad de bebidas azucaradas al día durante las vacaciones de verano que durante el año escolar.



**Ayuntamiento de Málaga**  
**Área de Deporte**  
**Sección de Medicina Deportiva**

Los niveles de actividad física fueron más o menos iguales, con un promedio de cinco minutos más al día durante las vacaciones de verano que durante curso.

Los estudiantes de secundaria hacían significativamente más ejercicio durante el verano que durante el año escolar, y los de familias con unos ingresos más altos eran más propensos a realizar un ejercicio de moderado a vigoroso en verano.

Las chicas adolescentes de familias con ingresos más bajos, por el contrario, tendían a realizar menos cantidad de ejercicio de moderado a vigoroso durante el verano, apuntaron los investigadores.

El estudio aparece en una edición reciente en línea de la revista *Journal of School Health*.

"El ambiente escolar sigue siendo esencial para conformar una alimentación sana y unas conductas de vida activa, y las escuelas pueden desempeñar un rol de liderazgo al fomentar una transición saludable entre el año escolar y las vacaciones de verano", aseguró Wang en un comunicado de prensa de la universidad.

"A partir de nuestros resultados, vemos una necesidad de esfuerzos de prevención de la obesidad basados en la escuela que vayan más allá del día escolar y el año escolar", concluyó el investigador principal .

FUENTE:

*Columbia University, news release, July 13, 2015*

[http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory\\_153808.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_153808.html)