

# Valoración de la eficacia de un programa de promoción de estilo de vida saludable dirigido a adolescentes sedentarios con exceso ponderal

Elena Alustiza<sup>1</sup>, Irene Ozcoidi<sup>1</sup>, Itziar Vergara<sup>2,3,4</sup>, Olatz Albaina Bacaicoa<sup>3</sup>, Irati Erreguerena<sup>3</sup>, Sara Ponce<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>OSI Donostialdea; <sup>2</sup>IIS Biodonostia, <sup>3</sup>Centro de Investigación en Cronicidad-Kronikgune. <sup>4</sup> REDISSEC

\*Proyecto Pre-Start financiado por la Call for tender n° SANCO/2013/C1/004.

## OBJETIVO

La Diabetes Mellitus tipo 2 (DMT2) es una enfermedad crónica tradicionalmente asociada con edad adulta. Este perfil está cambiando debido principalmente al aumento de la prevalencia de obesidad y sedentarismo en los grupos de edad más jóvenes.

En respuesta a este aumento de la prevalencia de DMT2 en las poblaciones más jóvenes, se hace necesario disponer de evidencia sobre la efectividad de intervenciones dirigidas a la prevención de la misma en ese grupo poblacional.

El proyecto Europeo Pre-Start, tiene como objetivo valorar la efectividad de un programa grupal de promoción de la salud dirigido a adolescentes de 12 a 14 años sedentarios y con sobrepeso.

## METODOLOGÍA

Se trata de un estudio de intervención con asignación aleatoria y grupo control. Se han identificado un total de 100 sujetos adolescentes con factores de riesgo para desarrollar DMT2 (exceso ponderal y sedentarismo). De ellos, 64 han sido asignados al grupo intervención. La intervención consiste en un programa basado en técnicas cognitivo-conductuales y psicodinámicas. Estas sesiones constan de ocho módulos, en las que se aborda entre otros, los principios de una alimentación saludable, la actividad física, la mejora de la imagen corporal, la resolución de conflictos y la asertividad, o la autoestima y va dirigido a los jóvenes y a sus familias. El grupo control, por su parte, recibe la atención prestada por el sistema de salud.

## RESULTADOS

En este momento el estudio en fase de desarrollo. Más de la mitad de los sujetos previstos ha recibido ya la intervención. Se espera encontrar cambios en el nivel de actividad física diario y los hábitos alimentarios. Estos cambios se valorarán mediante los cuestionarios de actividad física PAQ-A, comportamiento sedentario (ASAQ) y hábitos alimentarios (KIDMED)

## CONCLUSIONES:

Es necesario evaluar la eficacia de diversos abordajes de los principales factores de riesgo modificables de la DMT2 en poblaciones infantiles y juveniles con el fin de comenzar a intervenir sobre las mismas y minimizar el impacto del incremento de prevalencia esperado para esta enfermedad.