

SALUDABLE DIRIGIDO A ADOLESCENTES SEDENTARIOS CON EXCESO PONDERAL

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

Alustiza Martínez E⁽¹⁾, Ozcoide Erro I⁽¹⁾, Vergara Mitzeltorena I⁽²⁾, Albaina Bacaicoa O⁽³⁾, Erreguerena Redondo I⁽³⁾, Ponce Márquez S⁽³⁾

(1) Organización Sanitaria Integrada Donostialdea, Osakidetza (2) Guipuzkoa I Unidad de investigación AP-OSIs, Osakidetza (3) Centro de Investigación en Cronicidad-Kronikugune,

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.

