

¿Es conveniente implantar el desayuno en los colegios?

Esteban Gorostiaga Ayestarán

La obesidad infantil es un problema muy serio porque suele causar problemas médicos y psicosociales importantes a lo largo de la vida, y una muerte prematura. En el año 2015 el 38% de los niños y el 32% de las niñas de 10 años de Navarra tenían obesidad o sobrepeso. Estas cifras son muy altas porque, por ejemplo, en Estados Unidos, uno de los países del mundo con mayor obesidad, aproximadamente el 32% de los niños y niñas de edades comprendidas entre 2 y 19 años tiene obesidad o sobrepeso. En los países occidentales la incidencia de obesidad infantil es mayor en minorías raciales o étnicas y en zonas desfavorecidas social y económicamente.

Se sabe que el mejor lugar para intervenir en programas contra la obesidad infantil es el colegio. Los colegios se encuentran en situación ideal para realizar intervenciones contra la obesidad infantil porque prácticamente todos los niños van al colegio, están más tiempo que en ningún otro sitio fuera de casa y, cuando comen en el colegio, ingieren hasta el 50% de las calorías diarias. Las intervenciones generalmente consisten en mejorar la educación nutricional de niños, educadores, personal de comedor y padres, y aumentar el tiempo y la intensidad de las actividades físicas, además de crear entornos saludables en y alrededor del colegio.

Como la obesidad infantil es más frecuente en zonas desfavorecidas económicamente, bastantes niños que acuden a estos colegios presentan un riesgo elevado de no poder comer lo suficiente todos los días. Hace unos años en Estados Unidos se creó el **Programa Nacional de Comida en el Colegio**, para asegurarse de que los niños de colegios situados en zonas desfavorecidas pudieran comer al mediodía en el colegio. Este programa ha tenido éxito porque el 98% de todos los niños y niñas norteamericanos que acuden a los colegios públicos (los más desfavorecidos socialmente) comen al mediodía en los comedores de los colegios un menú subvencionado. Posteriormente a la implantación de este programa, se creó también en el mismo país el **Programa Nacional de Desayuno Escolar** que subvenciona el desayuno diario en el comedor escolar de los colegios públicos, antes de comenzar el horario escolar. Sin embargo, solamente el 40% de los niños acuden a estos desayunos, ya que muchos niños no suelen llegar a tiempo para desayunar antes del comienzo de las clases. Para aumentar el número de niños que participen en este programa, algunos colegios han sustituido el desayuno en el comedor escolar antes del comienzo del horario escolar por el desayuno en el aula al comenzar la primera

clase. Con eso se cree que el número de niños que desayunen en el colegio aumentará, y se asegurará que algunos niños desfavorecidos puedan comer lo que necesitan para su crecimiento y desarrollo.

Existen controversias en el mundo científico sobre los posibles beneficios de la implantación generalizada de los desayunos escolares. Algunos creen que es muy positivo porque, además de asegurarse que ningún niño se quede sin comer lo suficiente, el desayuno saludable ayuda a controlar bien el peso, a que los niños puedan gastar más calorías moviéndose durante la jornada escolar, y a que vayan más al colegio y mejoren su rendimiento escolar. Sin embargo, otros consideran que implantar el desayuno escolar de manera generalizada en esos colegios podría aumentar todavía más el número ya de por sí elevado de niños y niñas con obesidad o sobrepeso.

Unos investigadores del Centro de Investigación y Educación en Obesidad de la Universidad de Temple (Filadelfia, Estados Unidos) han intentado abordar por primera vez este tema. En un trabajo publicado este año en la prestigiosa revista científica *JAMA Pediatrics*, los investigadores evaluaron durante 2 años y medio el efecto que tenía implantar el desayuno escolar durante la primera clase de la mañana en las tasas de obesidad y sobrepeso. Para ello estudiaron a 1.362 niños y niñas de 10-11 años de 16 colegios públicos de zonas desfavorecidas de Filadelfia, a los que dividieron en dos grupos: a uno de los grupos se le ofreció el desayuno voluntario escolar en el aula, nada más comenzar la primera clase, y al otro grupo se le ofreció el desayuno escolar en el comedor, antes de comenzar el horario escolar. Además, al grupo que desayunó en el aula se le impartió educación nutricional específica. Por último, se midió y pesó a los niños antes y después de los dos años y medio de intervención, para ver si el número de niños con obesidad o sobrepeso había cambiado como resultado de la intervención.

Los resultados del estudio muestran que tras dos años de intervención, el porcentaje de niños que desayunaban voluntariamente en el colegio era mayor en el grupo al que se ofrecía el desayuno en el aula al comenzar la primera clase (54% del total de los niños) comparado con el grupo al que se ofreció el desayuno en el comedor escolar antes de comenzar la jornada escolar (25% del total). Sin embargo, en el grupo que desayunó en el aula el porcentaje de niños y niñas con obesidad aumentó a lo largo de los años, mientras que en el grupo al que se ofrecía el desayuno en el comedor antes de comenzar la jornada escolar el porcentaje de obesidad se mantuvo estable.

Estos resultados indican que hay que tener mucho cuidado si se decide implantar un desayuno escolar voluntario para paliar posibles carencias de alimentación en niños que viven en zonas desfavorecidas. Los investigadores señalan que tal vez no se debería ofrecer el desayuno escolar a los niños con

obesidad o sobrepeso ya que estos niños pueden haber desayunado antes de ir a clase o pueden tener más dificultades para auto-regular lo que comen cuando tienen más acceso a los alimentos. Esto les haría comer innecesariamente y aumentar su exceso de peso. Por último, los autores del trabajo señalan que estos resultados no justifican que se elimine el programa de desayuno escolar ya que siguen existiendo niños que acuden a esos colegios y que, por motivos económicos, no tienen asegurada la comida que necesitan. Lo que recomiendan es que se seleccione a los niños que necesitan el desayuno escolar y que se implanten las otras acciones que ayudan a prevenir la obesidad infantil como, por ejemplo: aumentar la educación nutricional y el tiempo e intensidad de la actividad física en los colegios, favorecer entornos saludables en el colegio y en sus alrededores, e instar a los poderes públicos a que dicten leyes que hagan disminuir la cantidad de azúcar añadido en alimentos y bebidas, obliguen a marcar claramente en las etiquetas la cantidad de azúcar añadido de los alimentos, prohíban hacer promociones de alimentos poco saludables y restrinjan la publicidad de dichos alimentos en horarios infantiles.

Bibliografía

- E. R. Cheng and A. E. Carroll. Offering Breakfast in the Classroom and Children's Weight Outcomes. *JAMA Pediatr.*, Published online February 25, 2019.
- H. M. Polonsky, K. W. Bauer, J. O. Fisher, A. Davey, S. Sherman, M. L. Abel, A. Hanlon, K. J. Ruth, L. C. Dale, and G. D. Foster. Effect of a Breakfast in the Classroom Initiative on Obesity in Urban School-aged Children: A Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA Pediatr.*, Published online February 25, 2019.
- Servicio de Planificación, Evaluación y gestión del Conocimiento. Servicio Navarro de Salud. Tendencias del sobrepeso y la obesidad en los niños de 2 a 14 años entre 2006 y 2015. *Boletín de Salud Pública de Navarra* 86:1-17, 2015.