

EL TIEMPO EXCESIVO FRENTE A LAS PANTALLAS ELECTRÓNICAS PODRÍAN ESTAR ELEVANDO EL RIESGO DE OBESIDAD INFANTIL

Rosa F. Cuarez-Chavez¹, Jhony A. De La Cruz Vargas²

Señor Editor:

Hemos leído con gran interés el artículo de Urbano Arcos JF y Beltrán Gómez E (1), titulado **“Relación entre la obesidad infantil y el tiempo de exposición a pantallas electrónicas”**, en donde abordan una problemática mundial para la salud pública como es la obesidad infantil y buscan una asociación con el uso excesivo de los dispositivos electrónicos en los niños. En la actualidad vemos que los niños pasan muchas horas por día frente a las pantallas electrónicas y más ahora con la pandemia del COVID-19 que los obliga a elevar el uso de los dispositivos electrónicos ya sea para sus clases virtuales o para su distracción, aumentando así el tiempo de sedentarismo. Los niños dependen de muchos factores de su entorno para poder discernir sobre el uso y abuso de estos dispositivos electrónicos y sus consecuencias.

El artículo menciona que tuvo limitaciones como el tamaño de la muestra en relación con la población infantil y al momento de recoger variables por reporte de los tutores legales pudo llevar a incurrir en sesgos (1). Por ello, se escribe esta carta para hacer referencias a otros estudios que dan soporte a sus conclusiones y que usaron otros dispositivos para reforzarla.

En los niños que tenían dispositivos electrónicos en sus habitaciones resultó que tenían más tiempo de

sedentarismo y menos tiempo de actividad física que fueron evaluados por acelerómetros, estos niños tenían un mayor IMC (2). En un estudio se vio que los niños con un bajo nivel socioeconómico tenían más dispositivos electrónicos, pasaban más tiempo usándolos y menos tiempo haciendo actividad física a diferencia de los niños con un nivel socioeconómico mayor. También se tuvo en cuenta que el nivel educativo de los padres estaría asociado con la adquisición de equipos de juegos activos como bicicletas, patines, etc. los que fomentarían la actividad física en los niños que también fueron evaluados por un acelerómetro (3).

Los hábitos de los padres también influyen en los niños, si estos tienen una vida activa los niños también realizarán mayores actividades físicas. Estos resultados se obtuvieron mediante un cuestionario IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) (5). Otro hábito que los niños toman de ejemplo es ver televisión mientras están comiendo (4,6). Además del comportamiento sedentario en los niños asociado al uso excesivo de los dispositivos electrónicos, tener en cuenta los hábitos alimenticios, ya que consumen más calorías, pero su nivel de gasto energético es menor (6).

La obesidad infantil se ve asociada a muchos factores, pero uno que se está ampliando y más con la pandemia es el uso de los dispositivos electrónicos que están llevando a los niños a una vida más sedentaria. Poder

¹ Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma

² Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas, Universidad Ricardo Palma.

asociar el tiempo excesivo frente a las pantallas electrónicas con el riesgo de padecer obesidad nos da la opción de buscar y recomendar acciones para evitarlo, porque la obesidad en niños no solo está involucrada con el tiempo de sedentarismo, sino también con su dieta, su entorno, la actividad física de los padres, etc. Al mejorar todos estos factores podemos prevenir la obesidad infantil y promover que tengan un mejor desarrollo físico, académico, recreativo y social.

Referencias

1. Urbano Arcos JF, Beltrán Gómez E. Relación entre la obesidad infantil y el tiempo de exposición a pantallas electrónicas. *Med.* 2020;42(3):394-402
2. De Morraes Ferrari GL, Oliveira LC, Araújo TL, Matsudo V, Fisberg M. Association between electronic equipment in the bedroom and sedentary lifestyle, physical activity, and body mass index of children. *J Pediatr (Rio J)*. 2015;(91):574 -582.
3. Dumuid D, Olds S, Lewis LK, Maher C. Does home equipment contribute to socioeconomic gradients in Australian children's physical activity, sedentary time and screen time?. *BMC Public Health*. 2016;16(736):.
4. Al-Agha AE, Nizar S, Nahhas M. The association between body mass index and duration spent on electronic devices in children and adolescents in Western Saudi Arabia. *Saudi Med J*. 2016;37(4):436-439.
5. Brzęk A, Strauss M, Przybyłek B, Dworak T, Dworak B, Leischik R. How does the activity level of the parents influence their children's activity? The contemporary life in a world ruled by electronic devices. *Arch Med Sci*. 2018;14(1):190-198.
6. McDonald JA, Sroka C, Olivares E, Marin M, Gurrola M, Sharkey JR. Patterns of Screen Time Among Rural Mexican-American Children on the New Mexico-Mexico Border. *Centers for Disease Control and Prevention*. 2018;15(113):.

Recibido: Noviembre 11, 2020
Aceptado: Noviembre 14, 2020

Correspondencia:
Rosa F. Cuarez-Chavez
rosa.cuarez@urp.edu.pe