

APLICACIÓN MÓVIL PARA PÉRDIDA DE PESO Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

MOBILE APPLICATION FOR LOSS OF WEIGHT AND HEALTHY LIFESTYLES

Genaro Colina-Yesquén^{1a}, Lucía Primo-Cabrejos^{1a}, Diana Salas-Aguilera^{1a}, Pablo Puescas-Sánchez^{1b}.

Señor Editor. En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso y 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos¹. La Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud², aconseja acatar medidas para implementar y mantener dietas saludables y actividad física regular. El Perú no escapa a esta realidad, el 35,5% de la población peruana de 15 y más años de edad padece de sobrepeso.²

Bajo ésta problemática revisamos el estudio piloto "Adherence to a Smartphone Application for Weight Loss Compared to Website and Paper Diary: Pilot Randomized Controlled Trial" el cual compara tres intervenciones para perder peso: aplicativo móvil, sitio web y un diario. De 128 voluntarios el móvil obtuvo mayor tasa de adhesión y mejor efecto en la reducción de peso -4.6 kg (IC del 95% -6.2 a -3.0).

Este efecto puede ser explicado por el estudio de Álvarez-Dongo Doris; "Sobrepeso y obesidad: Prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana (2009-2010)³" donde concluyó que:

no ser pobre y vivir en el área urbana son los dos principales determinantes para sobrepeso, ya que un mejor nivel económico posibilita un mayor acceso a un smartphone.

De los determinantes sociales anteriores podemos deducir la práctica de hábitos no saludables en la dieta y actividad física: abuso de comida rápida y sedentarismos. Pero en el estudio en cuestión los parámetros dietéticos y de actividad física no fueron iguales para los tres grupos. Al tener diferentes formas de comportamiento la baja de peso no recae solo en el experimento.

Si bien es cierto los adultos son los que más usan un smartp-hone, no se puede obviar que se ha venido incrementando la obesidad en niños entre 0 a 5 años de 32 millones en 1990 a 42 millones en 2013¹, éste método para el control de peso excluiría gran parte de la población problema.

Ante esto es importante implementar estrategias por promover estilos de vida saludable en todas las etapas de vida, especialmente desde la infancia de acuerdo al estudio de Liria Reyna; "Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente" la infancia y adolescencia son periodos críticos, donde se instalan los hábitos alimentarios y de actividad física para toda la vida, de manera gran parte

de los niños y adolescentes obesos seguirán siéndolo al llegar a adultos.⁴

En el Perú, existen estrategias ya conocidas en desnutrición crónica, como "Desayuno escolar" y "Quioscos saludables", sin embargo para la obesidad recién se están empezando estrategias: como aumentar las horas de educación física en colegios nacionales en concordancia al nuevo plan curricular del Ministerio de Educación para el 2017.

Finalmente mencionar que el estudio en mención no consideró los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa dentro del programa de pérdida de peso, siendo su valoración importante, ya que desniveles podrían suponer trastornos metabólicos, pudiendo enmascarar los resultados o dando una noción errónea sobre el estado de salud. Así también, sugerimos que el tiempo de la intervención experimental debió ser más amplio para detectar cambios significativos en las medidas antropométricas.

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores niegan tener conflictos de interés en el presente artículo

1. Escuela de Medicina Human. Universidad Particular de Chiclayo-Perú
a. Estudiante de Medicina b. Médico Cirujano

Recibido: 12-09-2016 Aprobado: 28-09-2016

Citar como: Colina-Yesquén G, Primo-Cabrejos L, Salas-Aguilera D, Puescas-Sánchez P. Aplicación móvil para pérdida de peso y estilos de vida saludable. Rev Hisp Cienc Salud. 2016, 2 (3): 264-265

CORRESPONDENCIA:

Dr. Pablo Puescas Sánchez
Email: pablops_22@hotmail.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS, Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva n°311 2016. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
2. INEI. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – EN-DES 2015. Lima 2016. <http://www.inei.gob.pe/>
3. Álvarez-dongo, D, Sánchez-abanto, J, gómez-guizado, G, Tarqui-mamani, C. Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana (2009-2010). Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2012;29(3): 303-313.
4. Liria, R. Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2012;29(3): 357-60.

Revista
**UH CIENCIAS DE
LA SALUD**

Las Ediciones anteriores de la Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud
están disponibles en:

WWW.REDIB.ORG



© Los autores. Este artículo es publicado por la Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud. Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-Compartir Igual 4.0 Internacional. (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada.