



MEJORA LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA Y MANTIENE EL PESO

La educación nutricional a toda la familia reduce el riesgo de diabetes 2 en niños

■ DM

Nueva York

Un programa de educación familiar dirigido a controlar el peso de los niños consigue mejores resultados en cuanto a ganancia de peso, masa corporal, índice de masa corporal y sensibilidad a la insulina que el simple consejo nutricional del médico en la consulta, según se publica hoy en *The Journal of the American Medical Association*.

Los dos programas fueron comparados durante un año en 209 niños con sobrepeso de entre 8 y 16 años. El grupo control recibió las recomendaciones clásicas de su

médico cada seis meses, mientras que los 105 integrados en el programa *Bright Bodies* recibieron un adoctrinamiento intensivo que implicaba a toda su familia y que incluía educación nutricional, ejercicio y modificación del comportamiento. En los primeros dos meses había dos sesiones por semana y después dos al mes.

Mientras que el peso apenas varió en los doce meses en el grupo de intervención (como media engordaron 300 gr), su IMC se redujo un promedio del 1,7 por ciento. Sin embargo, en los controles se ganó una media

de 7,5 kilos y se incrementó su IMC en 1,6 puntos.

La sensibilidad a la insulina, que mide el riesgo de desarrollar diabetes 2, aumentó en los doce meses en el grupo de tratamiento. El porcentaje y el total de masa corporal también se redujo en los niños que más activamente controlaron su alimentación y hábitos. "El estudio constata la necesidad de un contacto frecuente entre el médico y la familia", ha dicho Mary Savoye, de la Universidad de Yale y coordinadora del ensayo.

■ (*JAMA* 2007; 297: 2.697-2.704).