Diet, physical activity, and sedentary behaviors as risk factors for overweight in adolescence.

[Patrick K](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Patrick%20K%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=15066880), [Norman GJ](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Norman%20GJ%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=15066880), [Calfas KJ](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Calfas%20KJ%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=15066880), [Sallis JF](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Sallis%20JF%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=15066880), [Zabinski MF](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Zabinski%20MF%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=15066880), [Rupp J](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Rupp%20J%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=15066880), [Cella J](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Cella%20J%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=15066880). Diet, physical activity, and sedentary behaviors as risk factors for overweight in adolescence. [Arch Pediatr Adolesc Med.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15066880) 2004 Apr;158(4):385-90.

La proporción de adolescents con sobrepero ha aumentado, pero las actitudes que comportan factores de riesgo para el sobrepeso en adolescentes no están bien entendidos.

Examinar como la dieta, actividad física y comportamientos sedentarios se relacionan con el estado de obesidad en adolescentes.

Los datos iniciales se obtuvieron de “Patient-Centered Assessment and Counseling for Exercise Plus Nutrition Project” un ensayo controlado y aleatorizado con adolescentes para determinar los efectos de las intervenciones clínicas en la actividad física y las actitudes dietéticas.

Un total de 878 adolescentes de edades comprendidas entre los 11 y 15 años, 42% de los cuales pertenecían a minorías ednicas.

Centros de control y prevención de enfermedades. Se midió el índice de masa corporal por percentiles Para la edad y se dividió en 2 categorias: normopeso (<percentil 85) y con riesgo de obesidad y obesos (ar+o) (> PERCENTIL 85).

En general, el 45,7% de la muestra se clasifica como AR + O con un índice de masa corporal para la edad en el percentil 85 o superior. Más niñas de grupos minoritarios (54,8%) fueron de AR + O en comparación con las niñas blancas no hispanas (42%) (chi (2) (1) = 7,6, p = 0,006). Análisis bivariado indican que las niñas y los niños en el grupo O AR + realizaron menos minutos por día de actividad física vigorosa, consumieron menos kilojulios totales por día, y tuvieron menos total de gramos de fibra por día que aquellos en el grupo de peso normal. Los niños en el grupo AR +O también tuvieron menos minutos al día de actividad física moderada y vieron más minutos diarios de televisión en los días que no hay escuela que los niños de peso normal. Final modelos multivariados indicaron que independiente del nivel socioeconómico (según lo determinado por el nivel de educación del hogar), las niñas tenían un mayor riesgo de AR + O si eran hispánicas o de otra minoría (odds ratio [OR] = 1,65, intervalo de confianza del 95% [IC]: 1,09 a 2,49) y un menor riesgo de AR + O con más minutos al día de actividad física vigorosa (OR = 0,93, IC, desde 0,89 hasta 0,97) del 95%. Un bajo nivel de actividad física vigorosa es el único factor significane de riesgo para los niños que son AR + O (OR = 0,92, IC, 0,89-,95 95%). Los análisis basados ​​en el cumplimiento de las pautas de comportamiento apoyaron estos hallazgos y demostraron que no cumplir con los 60 min / d moderada a vigorosa actividad física se asoció con estados de sobrepeso tanto para las niñas como para los niños. Además, los niños que no cumplían con las directrices de conductas sedentarias y de fibra dietética eran más propensos a tener sobrepeso.

De 7 variables sobre la dieta y la actividad física examinadas en este estudio cruzado, la falta de suficiente actividad física vigorosa fue el único factor de riesgo para un mayor índice de masa corporal en adolescentes. Más estudios prospectivos son necesarios para aclarar la importancia relativa de la actividad física y comortamientos alimentarios en el sobrepeso de adolescentes.