



MINISTERIO
DE CONSUMO



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

**RESUMEN DEL INFORME DE LA CUARTA RONDA
(2015-2017)
DE LA WHO EUROPEAN CHILDHOOD OBESITY
SURVEILLANCE INITIATIVE (COSI)
DE LA OFICINA REGIONAL PARA EUROPA DE LA OMS**

(CUARTA RONDA COSI– TERCERA RONDA ALADINO – 2015)

COMPARACIÓN CON LOS RESULTADOS DE ALADINO 2019
(ESTUDIO SOBRE LA ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, DESARROLLO
INFANTIL Y OBESIDAD EN ESPAÑA 2019)



Mayo 2021



ÍNDICE

WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Report on the fourth round of data collection, 2015–2017.....	2
Situación ponderal: Prevalencia de sobrepeso y obesidad.....	2
Comparativa entre los datos de ALADINO 2015 Y ALADINO 2019.	3
Hábitos alimentarios	4
Hábitos de actividad física, tiempo de pantallas y sueño	5
Entorno escolar	6
Resumen de la evolución y nivel de cumplimiento de los indicadores sobre situación ponderal, alimentación, actividad física y entorno escolar.....	7
Conclusiones	8
Implicaciones para las políticas de nutrición y actividad física	8
Acciones recomendadas en España para reducir el sobrepeso y la obesidad infantil a partir de los resultados del estudio ALADINO.....	10



WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Report on the fourth round of data collection, 2015–2017

El 12 de mayo de 2021 se ha publicado el [informe de la iniciativa COSI](#), con los resultados de la cuarta ronda de COSI 2015 – 2017 en la que participaron 36 países y que, en el caso de España, incluye los datos de ALADINO 2015.

En España, los resultados de la siguiente ronda (2019) se han publicado en septiembre de 2020. El objetivo del presente informe es comparar los principales resultados de España en el informe COSI de la ronda de 2015 y con los resultados de la ronda de ALADINO 2019.

Situación ponderal: Prevalencia de sobrepeso y obesidad

Para los datos de prevalencia de toda la región europea y los específicos de cada país, se ha utilizado un solo grupo de edad siendo el elegido para la mayoría de países el de 7 años, o en su defecto el más próximo disponible, para lograr la máxima comparabilidad. Igualmente, los datos de todos los países se someten a un proceso homogéneo de depuración. Es por todo ello que puede haber ligeras diferencias entre los datos de la cuarta ronda COSI respecto a los datos de ALADINO.

La prevalencia de exceso de peso (sobrepeso + obesidad) en la región europea de la OMS (muestra total) fue de 29% en niños y 27% en niñas (mayoritariamente 7 años y en algunos países 8 o 9 años). Las **prevalencias de exceso de peso más altas** se observaron en algunos países mediterráneos [Chipre (niños 43,0%, niñas 43,1%), España (niños 42,4%, niñas 40,4%), Grecia (niños 42,0%, niñas 37,8%), Italia (niños 41,9%, niñas 38,5%)].

La prevalencia de **obesidad** en la región europea de la OMS (muestra total) fue del 13% en niños y 9% en niñas, siendo los **países mediterráneos** nuevamente los **más afectados** [Chipre (niños 21,5%, niñas 19,2%), España (niños 18,7%, niñas 16,8%), Grecia (niños 20,1%, niñas 14,3%) y Malta (niños 18,0%, niñas 14,9%)].

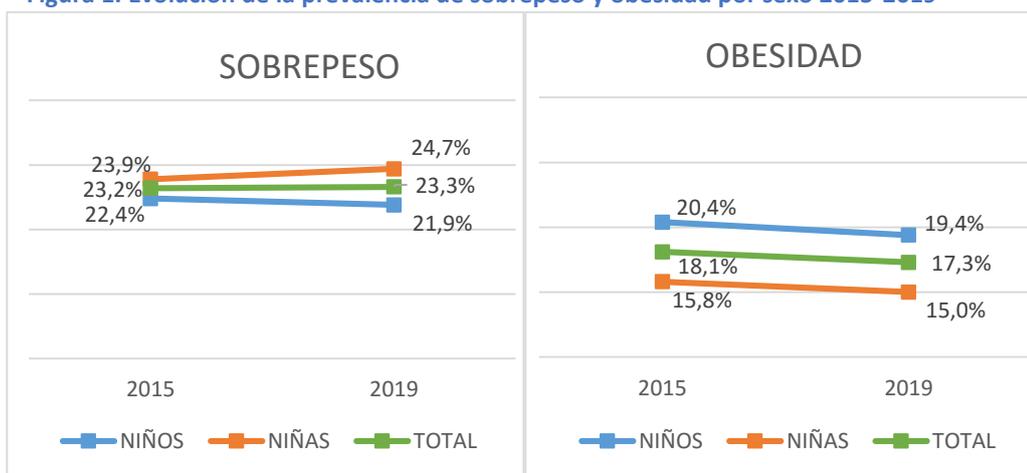
En relación a los **cambios respecto a la primera ronda** (2011 en el caso de España), en algunos de los países mediterráneos con las prevalencias más altas, como España, Grecia, Portugal o Italia, en ambos sexos se observa una **reducción en la prevalencia de exceso de peso**, así como de **obesidad**.

Comparativa entre los datos de ALADINO 2015 Y ALADINO 2019

En el periodo **2015-2019 no se han producido cambios significativos en las cifras de sobrepeso y obesidad en los escolares españoles**, aunque los descensos en sobrepeso y exceso de peso sí son significativos con respecto a 2011.

Entre 2015 y 2019 se ha producido un ligero descenso en la prevalencia de sobrepeso en niños (-0,5 puntos) mientras que en niñas ha aumentado (+ 0,8 puntos). En relación a la obesidad, se ha producido un descenso en ambos sexos, siendo en niños de -1 punto y en niñas -0,8 puntos.

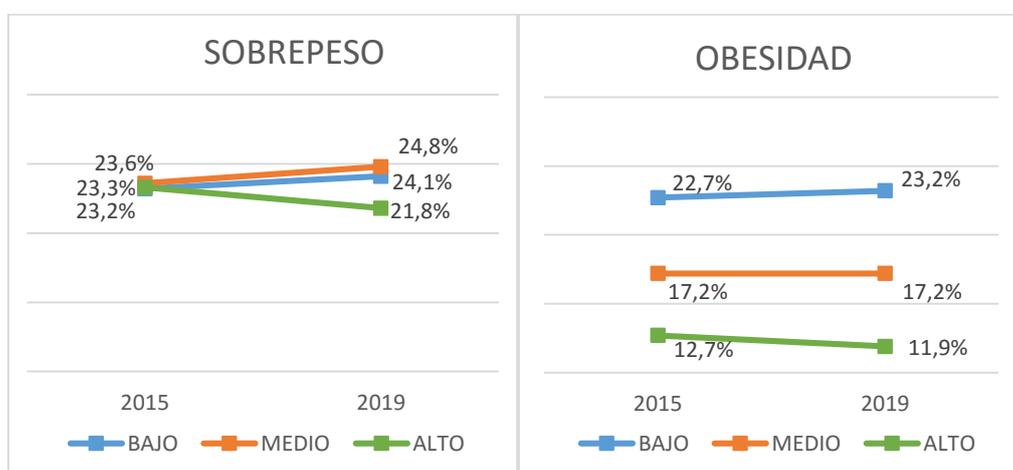
Figura 1. Evolución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad por sexo 2015-2019



La **evolución** entre 2015 y 2019 de la situación ponderal en relación al nivel socioeconómico, es diferente según el nivel de renta familiar:

- se ha producido un **descenso** de la prevalencia de **sobrepeso (-1,4 puntos) y obesidad (-0,8 puntos)** en los escolares que viven en hogares con **nivel de renta alto y**,
- un **incremento** de la prevalencia de **sobrepeso (+1,2 y +0,9 puntos respectivamente)** y un ligero aumento de la **obesidad** en los de rentas bajas **(+0,5 puntos)** en los que viven en hogares con **nivel de renta medio y bajo**.

Figura 2. Evolución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad por nivel de renta del hogar 2015-2019



Hábitos alimentarios

Desayuno: El hábito de desayunar a diario es muy elevado en países como Portugal, Dinamarca o España, donde el porcentaje supera el 90%. La forma de preguntar por el hábito del desayuno ha cambiado en ALADINO 2019 por lo que los resultados no son directamente comparables.

Consumo de fruta: Existe gran variabilidad en el porcentaje de escolares que toman fruta a diario dentro de la región europea, siendo España uno de los países con consumo diario de fruta más bajo (28,9%). También destaca en España que el consumo diario de fruta en escolares cuyos padres tienen un nivel de estudios alto es muy superior al de escolares cuyos progenitores tienen nivel de estudios bajo. El aspecto positivo es que el consumo de fruta a diario de los escolares españoles ha mejorado desde el estudio ALADINO 2015 a 2019, pasando de un 28,9 % a un 37,1 %, mientras que el porcentaje de los que no toman fruta nunca o menos de 1 vez por semana ha pasado del 8,1% en 2015 al 6,5% en 2019.

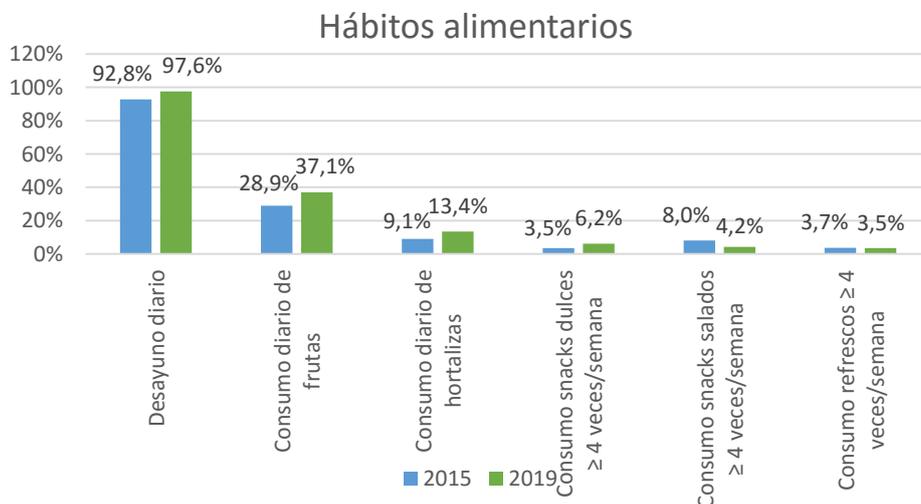
Consumo de hortalizas: El consumo diario de hortalizas también es muy variable dentro de la región europea, siendo muy bajo en España, siendo mayor el porcentaje de escolares que no las toma nunca o las consume menos de una vez por semana (14,9%) que aquellos que las toman a diario (9,1%). El lado positivo es que el consumo diario hortalizas ha aumentado del 9,1% en ALADINO 2015 al 13,4% en ALADINO 2019 y los que no las toman nunca o menos de una vez por semana han disminuido del 14,9% en 2015 al 10,6% en 2019.

Consumo de snacks salados ≥ 4 veces/semana: En España es muy bajo (3,5%). El 70% de los escolares no los consumen nunca o menos de una vez por semana. No ha habido cambios reseñables respecto a 2019.

Consumo de snacks dulces ≥ 4 veces/semana: En España es uno de los más bajos de toda la región europea (8%), mientras que el porcentaje de escolares que no los consumen nunca o menos de una vez por semana es uno de los más altos (56,6%), solo por detrás de Portugal. No ha habido cambios importantes en relación a 2019.

Consumo de refrescos ≥ 4 veces/semana: En España es de los más bajos de toda la región europea: 3,7%. Además, el porcentaje de escolares que no los consumen nunca o menos de una vez por semana es uno de los más altos (83,9%), solo por detrás de Irlanda. No ha habido cambios reseñables respecto a 2019.

Figura 3. Hábitos alimentarios de los escolares españoles (%) en ALADINO 2015 y 2019



Hábitos de actividad física, tiempo de pantallas y sueño

Desplazamiento al colegio

En relación a la forma de desplazarse al colegio, en España el porcentaje de escolares que se desplaza de forma activa al colegio (andando, bicicleta o patinete) (51,8%) es ligeramente superior respecto a los que se desplazan en vehículo motorizado (44,4%), situándose en una situación intermedia en la región europea.

Tiempo de práctica de deportes o baile

España es uno de los países de la región europea donde el porcentaje de escolares que dedican 2 o más horas a la práctica de actividades deportivas o de baile es mayor (60,7%), así como es uno de los países donde el porcentaje de escolares que nunca practican estas actividades es más bajo (31%).

Tiempo dedicado a jugar de forma activa/vigorosa

En relación al porcentaje de escolares que dedican al menos una hora al día a jugar de forma activa/vigorosa España (71,1 %) está ligeramente por debajo de la media de los países de la región europea. Sin embargo, este porcentaje ha aumentado del 71,1 % en 2015 al 78,3% en 2019.

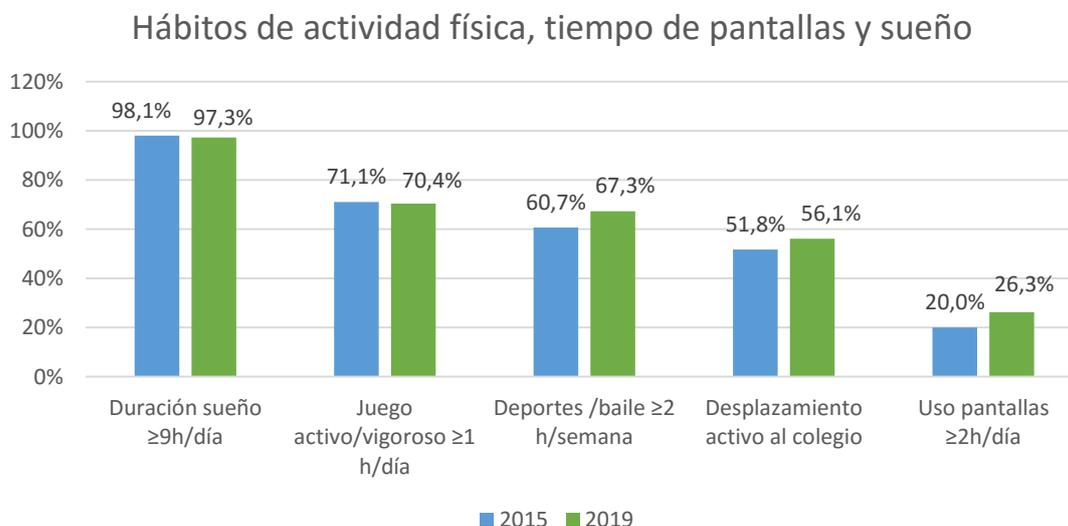
Tiempo de pantalla

España es el país de la región europea que tiene un menor porcentaje de escolares (20%) que pasan 2 o más horas al día delante de las pantallas.

Duración del sueño

Aunque no existen grandes diferencias, España es uno de los países de la región europea donde un elevado porcentaje de los escolares (98,1%) duermen al menos 9 horas, siendo también elevado (72,1%) el porcentaje de los que duermen al menos 10 horas.

Figura 4. Hábitos de actividad física, uso de pantallas y duración del sueño de los escolares españoles (%) en ALADINO 2015 y 2019



Entorno escolar

Educación nutricional

El porcentaje de colegios en España que incluye la educación nutricional en su currículum es del 86,7%, situándose cercano a la media de los países de la región europea.

Disponibilidad de alimentos

Destaca por un lado que en España la disponibilidad de frutas y hortalizas (sean gratuitas o de pago) es baja (22,4%) con respecto a otros países, aunque se ha incrementado hasta el 37,7% de los colegios en 2019. También es reseñable que la disponibilidad de snacks tanto dulces como salados, así como de refrescos es de las más bajas de toda la región europea (1,8 %).

Publicidad y marketing

En España, el 81,8% de los colegios refieren estar libres de publicidad y marketing de alimentos con alto contenido energético y pobre en nutrientes, estando en una posición intermedia con respecto a otros países.

Entorno de actividad física en los colegios

A nivel de toda la región europea, la mayoría de colegios dispone de una zona de juego al aire libre (España, 100%). Las variaciones existen sin embargo en la disponibilidad de gimnasio cubierto, existiendo en España en algo más de la mitad de los colegios (52,7%), cifra que está por debajo de la mayoría de países.

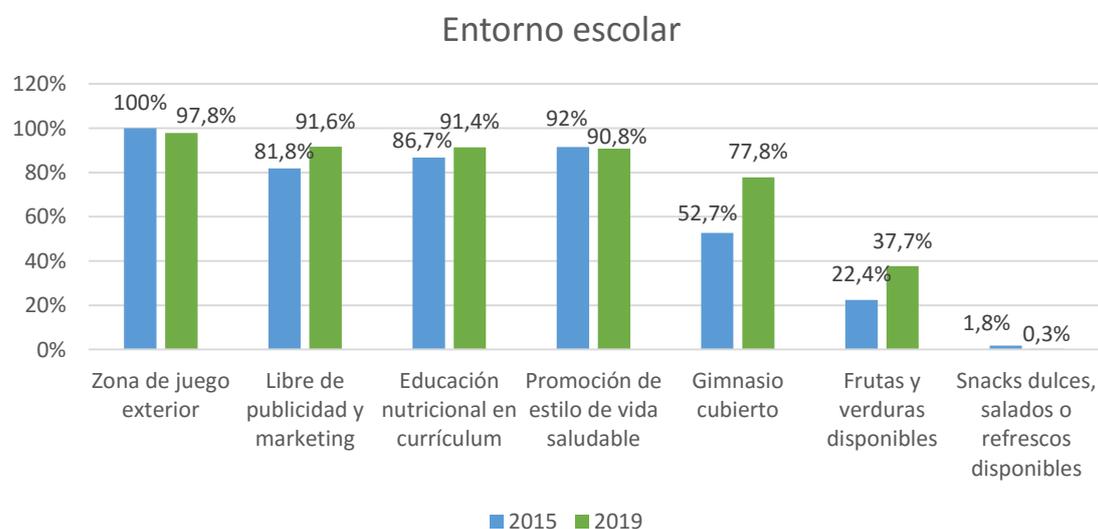
Tiempo semanal de educación física

La mayoría de países, y entre ellos España, dedican en torno a 2 horas semanales a las clases de educación física.

Promoción de estilo de vida saludable

En España el 91,5% de colegios cuentan con iniciativas o proyectos para promocionar un estilo de vida saludable, porcentaje que está por encima del de la mayoría de países de la región.

Figura 5. Características del entorno escolar de los colegios participantes (%) en ALADINO 2015 y 2019





Resumen de la evolución y nivel de cumplimiento de los indicadores sobre situación ponderal, alimentación, actividad física y entorno escolar

El sobrepeso y la obesidad infantiles continúan siendo un problema de salud pública en España, por lo que, a pesar del descenso observado desde 2011 y 2015, sigue siendo necesario reducir aún más la prevalencia de exceso de peso entre los escolares españoles, con especial atención a las poblaciones más vulnerables, donde incluso se ha visto un empeoramiento respecto a 2015.

Por **entornos**, los cumplimientos más altos se dan en los hábitos alimentarios y el entorno escolar (excepto los relativos, en ambos, al consumo de frutas y hortalizas), mientras que los cumplimientos medios se dan en los indicadores de actividad física. Respecto al cumplimiento y evaluación, considerados conjuntamente:

- Factores con **cumplimiento susceptible de mejorar**:
 - Que **han empeorado** en 2019 respecto a 2015: destaca la peor evolución del sobrepeso y la obesidad en los escolares de familias con rentas bajas y medias, el juego activo/vigoroso ≥ 1 h/día y el uso de pantallas ≥ 2 h/día.
 - Que **han mejorado** en 2019 respecto a 2015: el consumo de fruta y hortalizas y su disponibilidad en los centros escolares, la práctica de deporte o baile extraescolar ≥ 2 h/semana, el desplazamiento activo al colegio, y la disponibilidad de gimnasio cubierto en el centro escolar.
- Factores con **buen cumplimiento**: Desayuno diario, Consumo snacks salados y refrescos, que apenas están disponibles en los centros escolares, y centros escolares libres de publicidad y marketing en los centros escolares y educación nutricional en el currículum.
 - Que han empeorado en 2019 respecto a 2015: Consumo de snacks dulces, duración del sueño ≥ 9 h/día y en los centros escolares: disponibilidad de zona de juego exterior y promoción de estilo de vida saludable

Tabla 1. Resumen de la evolución y cumplimiento de los indicadores

INDICADOR	Evolución en 2019 respecto a 2015		
	MEJOR	IGUAL	PEOR
SITUACIÓN PONDERAL		Sobrepeso (*) Obesidad	Sobrepeso y obesidad en rentas medias y bajas
ALIMENTACIÓN	Consumo de fruta y hortalizas Desayuno diario Consumo snacks salados	Consumo refrescos	Consumo snacks dulces
ACTIVIDAD FÍSICA	Deporte/baile ≥ 2 h/sem Desplazamiento activo al colegio		Juego activo/vigoroso ≥ 1 h/día Uso de pantallas Duración del sueño ≥ 9 h/día
ENTORNO ESCOLAR	Frutas y hortalizas disponibles Gimnasio cubierto Libre de publicidad y marketing Educación nutricional en el currículum Snacks dulces, salados y refrescos disponibles		Zona de juego exterior Promoción de estilo de vida saludable

Nivel de cumplimiento **debe mejorar** / medio / buen cumplimiento

* Ha mejorado en 2019 respecto a 2011



Conclusiones

En España, en 2015, y de forma similar a otros países de nuestro entorno, las cifras de prevalencia de exceso de peso y obesidad siguen siendo muy elevadas. Sin embargo, desde 2011 se aprecia una reducción en la prevalencia tanto del exceso de peso (sobrepeso y obesidad) como de la obesidad en ambos sexos.

El consumo diario de frutas y hortalizas de los escolares españoles en 2015 es muy bajo en relación a la mayoría de países de la región europea, aunque ha aumentado ligeramente en 2019. Por otro lado, la frecuencia de consumo de snacks dulces, snacks salados y refrescos de los escolares españoles es de los más bajos de la región europea. El hábito de desayunar a diario lo cumplen la mayoría de escolares españoles.

El porcentaje de escolares españoles que realizan actividades deportivas o de baile es elevado con respecto a otros países, a diferencia del porcentaje de escolares que juegan de forma activa o vigorosa 1 o más horas al día, que está por debajo de la media de la región europea y no ha mejorado en 2019.

El porcentaje de escolares españoles que pasan 2 o más horas a diario delante de pantallas es inferior a la mayoría de países de la región europea, aunque se ha incrementado ligeramente en 2019. La inmensa mayoría de escolares españoles duermen 9 o más horas diarias.

En relación al entorno escolar, la disponibilidad de frutas y hortalizas en los colegios es baja en comparación con otros países de la región europea. Por otro lado, la disponibilidad de snacks dulces o salados y refrescos es prácticamente nula.

El tiempo dedicado a las clases de educación física es muy similar a la media europea, aunque el porcentaje de colegios con gimnasio cubierto es bajo en comparación con otros países.

La mayoría de colegios están libres de publicidad y marketing, incluyen la educación nutricional en su currículum y cuentan con iniciativas o proyectos para promover un estilo de vida saludable.

Implicaciones para las políticas de nutrición y actividad física

Desde el punto de vista de las políticas, existen varias **áreas de acción prometedoras** para ayudar a prevenir la obesidad y el sobrepeso entre los niños de la región europea de la OMS.

Las intervenciones en las **escuelas** para promover dietas saludables y actividad física pueden ayudar a garantizar que los niños de todos los entornos socioeconómicos tengan acceso a alimentos saludables y a entornos que fomenten la actividad física.

Los gobiernos tienen la responsabilidad de garantizar que los niños y niñas tengan un comienzo saludable en la vida, y esa labor requiere la **coordinación entre muchos sectores e instituciones para fomentar un entorno no obesogénico** mediante programas integrales que promuevan y refuercen:



- ✓ la ingesta de alimentos saludables y reduzcan la ingesta de alimentos poco saludables y bebidas azucaradas por parte de los niños y adolescentes.
- ✓ la actividad física y reduzcan los comportamientos sedentarios en niños y adolescentes.
- ✓ las orientaciones sobre la prevención de las enfermedades no transmisibles y las integren en las actuales orientaciones sobre la atención preconcepcional y prenatal.
- ✓ orientación y apoyo para una dieta saludable, el sueño y la actividad física en la primera infancia.
- ✓ entornos escolares saludables, conocimientos sobre salud y nutrición, y actividad física entre los niños en edad escolar.
- ✓ servicios multidisciplinares basados en la familia sobre el estilo de vida y el control del peso para los niños y jóvenes que viven con obesidad.

Algunas **recomendaciones específicas** para las **políticas de nutrición y actividad física**¹ derivadas de los resultados de la cuarta ronda COSI son las siguientes:

- Para promover un entorno saludable:
 - Aplicar un etiquetado interpretativo en la parte delantera de los envases.
 - Incentivar la reformulación de los alimentos altos en sal, grasas y azúcar.
 - Aumentar el acceso a los alimentos saludables, en particular para las comunidades desfavorecidas.
 - Establecer normas de nutrición para los alimentos y bebidas que se suministran en las escuelas y eliminar el suministro de alimentos y bebidas poco saludables en las escuelas, garantizando el acceso a agua potable gratuita en las escuelas.
 - Aplicar un impuesto efectivo sobre las bebidas azucaradas.
 - Disminuir la presión publicitaria de alimentos y bebidas poco saludables.
- Para diseñar y evaluar las políticas:
 - Establecer sistemas de vigilancia continua, como la iniciativa COSI / estudio ALADINO para obtener periódicamente datos de peso y talla, sobre hábitos alimentarios y de actividad física y sobre entornos alimentarios, la familia y la escuela para evaluar los efectos de las políticas y estrategias - con desglose por género y nivel socioeconómico.
- Promover la actividad física a través de diversos medios:
 - En las escuelas, disponibilidad y accesibilidad de patios de recreo y seguros, educación física de calidad y adecuada a la edad, formando al personal para que

¹ Eating habits of children in 23 European countries (<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi/cosi-publications/factsheet-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi-eating-habits-of-children-in-23-european-countries-2021>)

Physical activity, screen time and sleep (<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi/cosi-publications/fact-sheet-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi-physical-activity-screen-time-and-sleep-of-children-aged-6-9-in-europe-2020>)



- ofrezca pautas activas e invirtiendo en rutas seguras para caminar y montar en bici y facilitar el transporte activo,
- Disponibilidad de espacios públicos abiertos e instalaciones recreativas, fomento de la colaboración entre los sectores del deporte, la salud y la educación para promover la actividad física fuera de la escuela, enfoques de “deporte para todos” con planes de incentivos para los niños de los grupos socioeconómicos bajos.
- Proporcionar recomendaciones claras de salud pública para la actividad física, el tiempo frente a la pantalla y el sueño, incluso para los niños más pequeños.

Acciones recomendadas en España para reducir el sobrepeso y la obesidad infantil a partir de los resultados del estudio ALADINO

Hábitos alimentarios

- Realizar un desayuno saludable a diario.
- Incrementar el consumo de frutas y hortalizas, siendo recomendable un mínimo de 5 piezas cada día, incluyendo al menos una en el desayuno.
- Aumentar el consumo de legumbres, cereales de grano entero (integrales), pescado y reducir el consumo de carne.
- Elegir agua como bebida preferente en todas las comidas y momentos del día.
- Reducir al mínimo el consumo de bollería, galletas y chucherías.

Hábitos de actividad física

- Ir y regresar del colegio caminando, en bicicleta o patinete si es posible.
- Reducir y limitar el tiempo de uso de pantallas (TV, tablet, móvil, ordenador, consola) y evitar que estén en el dormitorio.
- Aprovechar cualquier oportunidad para realizar actividad física, como correr o saltar en el parque, o apuntarse a alguna actividad deportiva o de baile.

Entorno escolar

- Proporcionar agua, frutas y hortalizas de forma gratuita.
- Limitar el acceso a máquinas de vending y suprimir de estas los alimentos poco saludables (aperitivos salados, bollería, refrescos...).
- Incrementar la educación física y nutricional en el currículum del centro.
- Incrementar descansos activos entre las clases y en los recreos.



- Permitir el acceso a zonas deportivas y gimnasios exteriores e interiores del colegio fuera del horario escolar.