

La obesidad y su relación con el uso de pantallas durante el confinamiento por COVID

Luis Gerardo Ortega Pérez¹, Patricia Ríos Chávez², Daniel Godínez Hernández¹.

¹Instituto de Investigaciones Químico Biológicas, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH). ²Facultad de Biología, UMSNH. Morelia, Michoacán, México.

Contacto: daniel.godinez@umich.mx

Resumen. Actualmente la Covid19 es un riesgo para la salud e igualmente la obesidad es un tema de salud pública mundial. El tiempo que hemos pasado en el hogar debido al aislamiento por la pandemia por COVID intensificó el uso de los dispositivos electrónicos, y de esta manera, se disminuyó la actividad física y por lo tanto se incrementó el tiempo que pasamos frente a una pantalla, lo que aumenta el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad.

Palabras Clave: obesidad, confinamiento, COVID, dispositivo electrónico.

Obesidad y Covid19

La obesidad es un gran problema de salud pública en México. Durante los últimos años, la prevalencia de sobrepeso (IMC: 25 a 29.9; IMC = peso en kg/estatura en m²) y obesidad (IMC: >30) ha aumentado a un ritmo preocupante y hoy en día ha alcanzado niveles alarmantes. Si bien las causas de la obesidad son multifactoriales, recientemente hay creciente evidencia de que el estar detrás de una pantalla durante el confinamiento por Covid19 es un contribuyente importante.

De esta manera, es importante mencionar que las cifras de sobrepeso u obesidad para los adultos para la población mexicana son aproximadamente de 75%, en el caso de los niños con edad escolar representa el 35%, mientras que en los adolescentes es del 38%, como lo afirma la Dra. Ana Lilia Rodríguez-Ventura (2020).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021a), entre los factores que contribuyen al

sobrepeso y obesidad está el consumo de dietas con alto contenido calórico, el sedentarismo e inactividad física. De esta manera, el sedentarismo y la escasez de actividad física durante el 2020, 2021 y parte del 2022 originó nuevos hábitos como el de pasar mayor tiempo frente a una pantalla; no

únicamente detrás de un televisor sino también en el celular, tableta, computadora personal o portátil, entre otros dispositivos, ya sea para comunicarnos con familiares por videollamadas, para tomar clases, para trabajar, para unirse a reuniones, elaborar tareas, jugar videojuegos, ver



Imagen 1. A mayor cantidad de tiempo frente a una pantalla, mayor es el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad. Fuente: www.semana.com

películas y series, entre otras actividades.

Para fines prácticos, por circunstancias epidemiológicas y preventivas, se intensificó el uso de dispositivos con pantalla para las múltiples actividades virtuales y digitales. Este aumento significativo de tiempo frente a una pantalla, es motivo de preocupación debido a que varios estudios han demostrado la asociación que hay entre el tiempo detrás de una pantalla y el riesgo mayor de padecer estrés y depresión, de igual manera, dificultad para conciliar el sueño (Ellakany *et al.*, 2022; Jáuregui *et al.*, 2022).

El incremento de la utilización de los dispositivos digitales y aunado con el uso del internet permitió moderar los contagios por COVID19 que comenzó con la pandemia en 2020. Como dice el refrán: “una crisis brinda una oportunidad” (Ting *et al.*, 2020). Sin embargo, también genera nuevos retos para enfrentar sus efectos sobre la obesidad. Las recomendaciones emitidas en el documento “Definición de la agenda mundial sobre la obesidad” (OMS, 2021b) están orientadas a mitigar el impacto del COVID-19 y su repercusión en la obesidad con instrumentos de salud pública, ampliando las medidas para prevenirla, controlarla y supervisarla, que comienza desde la lactancia con la nutrición materna y supervisar la alimentación durante la niñez. También, se sugiere enfrentar la obesidad con instrumentos financieros y normativos, para permitir que haya un mayor acceso a dietas saludables y asequibles. Adicionalmente, controlar la obesidad con la adecuada asesoría médica, promoviendo una atención de calidad a los niños y adultos que padecen este problema de salud.

La obesidad y el tiempo frente a una pantalla

El tiempo que se pasa delante de una pantalla puede contribuir notablemente a la aparición y al avance de la obesidad y las causas son diversas. Posibles explicaciones para este fenómeno incluyen que el tiempo que dedicamos a una pantalla actúa como un reemplazo sedentario de la actividad física; los anuncios por parte de la industria alimentaria dirigidos a promover el consumo de alimentos de bajo valor



Imagen 2. Algunos servicios de “streaming” más conocidos. Fuente: www.nacion.com

nutricional, pero ricos en calorías que estimulan la ingesta de alimentos; y el consumo “inconsciente” o sin sentido de alimentos con alto contenido en calorías mientras se ve una pantalla, lo anterior tiene implicaciones directas sobre el efecto del tiempo frente a una pantalla con el incremento de la obesidad (Boulos *et al.*, 2012; Ellakany *et al.*, 2022).

En el caso particular del televisor, pasar más de dos horas frente a este dispositivo, podría ser un factor de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes (Fang *et al.* 2019). Igualmente, el ver televisión es bastante común en adultos de la tercera edad, ya que el tiempo promedio que pasan frente a un televisor es de alrededor 6.4 horas (37% del día). Cuando un adulto mayor vive solo, puede ver tres horas continuas la televisión; sin embargo, cuando está acompañado por otras personas puede incrementarse este tiempo (Fingerman *et al.*, 2021).

Con respecto a la población adulta mexicana, como se menciona anteriormente, las cifras de sobrepeso y obesidad alcanzan un 75%, y las estadísticas del 2021 reportadas por “CTV in LATAM: The Future Forward” (Magnite), coinciden con el

tiempo dedicado a la pantalla y la obesidad en adultos mexicanos, ya que siete de cada diez mexicanos utilizan alguna plataforma de streaming (plataformas de transmisión o entretenimiento) todos los días. Sin embargo, el panorama no es, del todo, desalentador para América Latina incluido México, ya que las medidas frente al COVID han ido mejorando y esto ha permitido la reagrupación social en diferentes aspectos de la vida cotidiana, que van desde el caminar para tomar el transporte colectivo e ir al trabajo o escuela, reincorporarse a centros deportivos y caminar a manera de “ocio” (andar en centros comerciales), de tal manera que dichas actividades pueden tener efectos emocionales positivos debido, en parte, a las interacciones sociales (Jáuregui *et al.*, 2022). De esta manera se reduce el tiempo que se le dedica a una pantalla y adicionalmente se tiene una menor ingesta de alimentos innecesarios o perjudiciales para la salud (Ellakany *et al.*, 2022).

Conclusión

La vida cotidiana está retomando su normalidad, a pesar de esto continúa una gran dependencia de los dispositivos electrónicos con pantalla

para múltiples actividades “esenciales”. Sin embargo, tener un adecuado control de estos aparatos permite lograr un equilibrio entre mejorar la salud y disminuir el tiempo frente a la pantalla. En este sentido, las recomendaciones proporcionadas por la Organización Mundial de la Salud, ofrecen algunas directrices para revisar y utilizar las indicaciones existentes, en el desarrollo de futuras planificaciones para mitigar el impacto del COVID y su repercusión en la obesidad.

Referencias

- Boulos, R., Vikre, E., K., Oppenheimer, S., Chang, H., Kanarek, R., B. (2012). ObesiTV: how television is influencing the obesity epidemic. *Physiology & behavior*, 107(1), 146-153. doi: 10.1016/j.physbeh.2012.05.022
- Ellakany, P., Zuñiga, R. A. A., El Tantawi, M., Brown, B., Aly, N. M., Ezechii, O., Folayan, M. O. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on student 'sleep patterns, sexual activity, screen use, and food intake: A global survey. *Plos one*, 17(1), e0262617. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262617>
- Fang, K., Mu, M., Liu, K., He, Y. (2019). Screen time and childhood overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis. *Child: care, health and development*, 45(5), 744-753. <https://doi.org/10.1111/cch.12701>
- Fingerman, K., L., Kim, Y., K., NG, Y. T., Zhang, S., Huo, M., Birditt, K. S. (2021). Television viewing, physical activity, and loneliness in late life. *The Gerontologist*. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab120>
- Jáuregui A., Argumedo G., Hernández-Alcaraz C., Contreras-Manzano A., Salinas-Rodríguez A., Salvo D. (2022). Changes among Mexican adults in physical activity and screen time during the COVID-19 lockdown period and association with symptoms of depression, anxiety, and stress, May 29–July 31, 2020. *Prev Chronic Dis*. 19 : 210324 . <http://dx.doi.org/10.5888/pcd19.210324>
- Magnite. CTV in LATAM: The Future Forward. (2021). Sitio web: https://www.magnite.com/research/ctv-in-latam-the-future-forward/?utm_source=press&utm_medium=affiliate_campaign=latam_research_2021
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021a). Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras. Sitio web: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021b). Alocución de apertura del director general de la OMS en el evento denominado “Definición de la agenda mundial sobre la obesidad”, celebrado el 4 de marzo de 2021. Sitio web: <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-obesity-setting-the-global-agenda-event-4-march-2021>
- Rodríguez-Ventura A., L. (2020). Prescripción médica de Estilo de Vida Saludable para tratar y prevenir diabetes y adiposidad en México. *Platica informativa virtual*. <http://www.facmed.unam.mx>
- Ting, D., S., W., Carin, L., Dzau, V., Wong, T., Y. (2020). Digital technology and COVID-19. *Nature medicine*, 26(4), 459-461. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0824-5>