

## La tesi doctoral de Maria del Mar Bibiloni assenyala que un de cada deu adolescents pateix obesitat i un de cada sis pateix sobrepès a les Illes Balears

La tesi doctoral *Estudi de la prevalença de l'obesitat juvenil a les Illes Balears*, defensada a la UIB, analitza els factors relacionats amb l'increment de les taxes d'obesitat i sobrepès, la comorbiditat d'aquestes dues patologies i les tendències que poden marcar la seva evolució de cara als propers anys

### Palma. Agost de 2012

La tesi doctoral de Maria del Mar Bibiloni Esteva, defensada a la Universitat de les Illes Balears, ha tingut com a objectiu general conèixer la prevalença del sobrepès i de l'obesitat en la població juvenil (dels 12 als 17 anys) de les Illes Balears, analitzar-ne els factors predictors (sociodemogràfics, estils de vida, qualitat de la dieta, activitat física, i autopercepció de la imatge corporal) i la presència d'altres patologies associades o comorbiditat. La recerca *Estudi de la prevalença de l'obesitat juvenil a les Illes Balears* també



Maria del Mar Bibiloni, autora de la tesi. Foto: UIB

analitza l'evolució i les tendències futures de l'obesitat i el sobrepès de cara als propers anys. La tesi doctoral de Maria del Mar Bibiloni l'ha dirigida el doctor Josep Antoni Tur Marí, catedràtic de Fisiologia del Departament de Biologia Fonamental i Ciències de la Salut de la UIB.

L'obesitat infantil i juvenil és un dels problemes de salut pública més greus del segle XXI. A Espanya, la prevalença d'obesitat en nins i adolescents ha augmentat considerablement els darrers anys fins a assolir-se una de les taxes més altes d'obesitat infantil i juvenil d'Europa. Quant a les Illes Balears, l'única referència disponible sobre la prevalença de sobrepès i obesitat juvenil procedeix d'un estudi realitzat l'any 1998 pels investigadors del grup de recerca de Nutrició Comunitària i Estrès Oxidatiu de la Universitat de les Illes Balears en els adolescents de la ciutat de Palma. Segons aquest estudi, la prevalença d'obesitat i sobrepès eren, aleshores, respectivament, del 6,5 per cent i del 9,7 per cent en els al·lots de 17 anys, i del 3,5 per cent i del 12,3 per cent en les al·lotes d'aquesta mateixa edat.

Diferents factors indueixen a suposar que les taxes d'obesitat entre la població juvenil balear s'han incrementat els darrers anys. Entre aquests, cal destacar la tendència a un increment de la prevalença de l'obesitat infantil al nostre país els darrers anys, l'occidentalització progressiva dels hàbits nutricionals entre la població jove i l'augment de la població immigrant a la nostra societat. En aquest sentit, l'objectiu general de la tesi doctoral de Maria del Mar Bibiloni ha estat conèixer la

prevalença actual de sobrepès i obesitat en la població juvenil (dels 12 als 17 anys) de les Illes Balears (anys 2007-2008), els seus factors predictors (sociodemogràfics, estils de vida, qualitat de la dieta, activitat física, autopercepció de la imatge corporal), la comorbiditat d'aquestes dues patologies i la seva evolució i tendència en els propers anys.

## Resultats

La recerca de la investigadora, que és membre del grup de recerca en Nutrició Comunitària i Estrès Oxidatiu de la UIB, ha permès determinar que un de cada sis adolescents de les Illes Balears pateix sobrepès (el 17,5 per cent) i un de cada deu (10,4 per cent), obesitat. Aquestes xifres situen la prevalença del sobrepès i l'obesitat en nivells similars als d'altres països europeus.

Segons les dades recollides en el marc d'aquesta recerca, la prevalença d'obesitat és similar entre els al·lots i les al·lotes, però la prevalença de sobrepès i d'excés de greix corporal és major en els al·lots i disminueix amb l'edat. En relació amb els factors associats a la prevalença de l'obesitat, destaquen un baix nivell educatiu socioeconòmic dels pares, ometre menjades, la pràctica insuficient d'activitat física; i, en el cas dels al·lots, dormir 7 hores diàries o menys; i, en el cas de les al·lotes, el consum ocasional de tabac. Quant a aquest darrer factor, la investigadora assenyala que, potser, les al·lotes empenen el tabac per reduir la seva gana i, així, intentar mantenir o reduir el seu pes corporal, o bé com a factor social.

Paradoxalment, la ingesta energètica és menor en els adolescents obesos, però cal indicar que, en el cas dels al·lots, el desig d'aprimar-se està inversament associat amb la ingesta energètica. És a dir, els al·lots amb un excés de greix corporal i que estan insatisfets amb la seva pròpia imatge corporal, són els que declaren una ingesta inferior a la dels seus iguals i satisfets amb el seu pes corporal i els companys més primers. Aquest efecte paradoxal es podria atribuir a la validació dels instruments per mesurar el consum alimentari de la població i al fet que els individus amb un elevat pes corporal normalment subestimen la seva ingesta alimentària.

Però no es pot descartar la possibilitat que els al·lots amb excés de greix corporal estiguin posant més atenció en la seva alimentació, ja que paral·lelament a aquesta menor ingesta energètica també declararen un menor consum d'alguns grups d'aliments (per exemple, cereals, pasta i arròs, aliments rics en greixos, olis i greixos diferents de l'oli d'oliva, refrescs i xocolates).



Factors de risc avaluats en els adolescents de les Illes Balears.



## Síndrome metabòlica i dieta

Amb l'obesitat i el sobrepès creix el perill de patir la síndrome metabòlica, també anomenada síndrome X, que és la combinació de les complicacions metabòliques que apareixen en els individus obesos i que incrementa el risc de patir malalties cardiovasculars. Segons els criteris del National Cholesterol Education Program-Adult Treatment Panel III, dels Estats Units, per al diagnòstic de la síndrome metabòlica cal detectar almenys tres de les cinc característiques següents: obesitat abdominal, elevats nivells de triglicèrids, baixos nivells de colesterol HDL o «colesterol bo», pressió arterial elevada i elevada glucèmia plasmàtica.

La recerca de Maria del Mar Bibiloni ha determinat que la prevalença de la síndrome metabòlica en els adolescents de les Illes Balears és del 5,8 per cent. Aquesta prevalença és major entre els al·lots que entre les al·lotes. Una alta adherència a la dieta mediterrània dificulta la gènesi d'aquesta patologia. Però, tot i que un sector dels adolescents de les Illes Balears exhibeix un patró d'alimentació mediterrani, s'ha observat que, en general, la població juvenil de les Illes Balears es troba en una situació de transició nutricional. Així, si bé l'adherència a la dieta mediterrània és del 57,9 per cent, només el 28,9 per cent dels adolescents tenen una bona adherència a aquesta dieta i la qualitat global de la dieta és deficient. A més, s'han identificat dos patrons dietètics principals: el patró dietètic occidental i el patró dietètic mediterrani.

## Activitat física

Per altra banda, la prevalença de sedentarisme en els adolescents de les Illes Balears és del 37,1 per cent (22 per cent en els al·lots i 50,8 per cent en les al·lotes). En el cas dels al·lots, els nivells d'activitat física i el comportament sedentari són independents un de l'altre, mentre que en les al·lotes, la disminució de la pràctica d'activitat física s'associa a un increment del temps dedicat a veure la televisió i/o emprar l'ordinador (principalment als 14-15 anys) i a estudiar (principalment als 16-17 anys).

Davant els resultats assolits en la tesi doctoral, la investigadora assenyala que es fa necessari que els adolescents i les famílies tinguin un millor coneixement de la relació entre la nutrició, l'activitat física, el pes corporal (o greix corporal) i la salut, principalment quant a les classes socials amb baixos nivells d'estudis i socioeconòmics, per tal de poder prendre millors decisions sobre la dieta i els nivells d'activitat física, i contribuir d'aquesta manera a la reversió responsable de l'estat de sobrepès i de l'obesitat.



## Referència de la tesi

---

**Títol:** Estudi de la prevalença de l'obesitat juvenil a les Illes Balears

**Autor:** Maria del Mar Bibiloni Esteva

**Programa de doctorat:** Nutrició humana

**Àrea de coneixement:** Nutrició

**Departament:** Biologia Fonamental i Ciències de la Salut

**Director:** Josep Antoni Tur Marí

**Qualificació:** Apte cum laude

### Membres del tribunal

#### President

**Dr. Lluís Serra Majem**

Departament de Ciències Clíniques  
Universitat de Las Palmas de Gran Canaria

#### Secretari

**Dr. Antoni Sureda Gomila**

Departament de Biologia Fonamental  
i Ciències de la Salut  
Universitat de les Illes Balears

#### Vocals

**Dr. Claudio Maffei**

Departament de Diabetologia, Nutrició Clínica i  
Obesitat en Edat Pediàtrica  
Universitat de Verona

**Dra. Marcela González Gross**

Departament de Salut i Rendiment Humà  
Universitat Politècnica de Madrid

**Dr. Javier Aranceta Bartrina**

Departament de Fisiologia i Nutrició  
Universitat de Navarra

### Publicacions relacionades

- Bibiloni, M. M., Martínez, E., Llull, R., Juárez, M. D., Pons, A., Tur, J. A. (2010) «Prevalence and risk factors for obesity in Balearic Islands adolescents». *British Journal of Nutrition*, 103: 99–106.
- Bibiloni, M. M., Martínez, E., Llull, R., Maffiotte, E., Riesco, M., Llompart, I., Pons, A., Tur, J. A. (2011) «Metabolic syndrome in adolescents in the Balearic Islands, a Mediterranean region». *Nutrition, Metabolism Cardiovascular Diseases*, 21: 446–454.
- Bibiloni, M. M., Martínez, E., Llull, R., Pons, A., Tur, J. A. (2011). «Western and Mediterranean dietary patterns among Balearic Islands' adolescents: socio-economic and lifestyle determinants». *Public Health Nutrition*, 15: 683–692.