

Resultados de un estudio en escuelas primarias de Texas (EE.UU.): **Aprender sobre jardinería en clases mejora la salud de los escolares**

■ Un programa que incorpora lecciones de cultivo de alimentos, de nutrición y de cocina redujo en los niños la glucosa y el colesterol malo, los cuales se asocian con enfermedades metabólicas.

JANINA MARCANO

Investigadores estadounidenses comprobaron que incluso pequeños cambios en la escuela pueden mejorar parámetros de salud clave en los estudiantes.

Los autores del estudio, de la Universidad de Texas en Austin (EE.UU.), evaluaron el impacto de un programa llamado "Texas Sprouts", dirigido a escuelas primarias de la zona y que involucra clases de jardinería, nutrición y cocina.

Los investigadores comprobaron que la estrategia mejoró el control del azúcar en la sangre de los niños y redujo su colesterol de lipoproteínas de baja densidad, conocido como "colesterol malo".

"El programa resultó en un aumento significativo en la ingesta de vegetales por parte de los niños, por lo que creemos que ese es un mecanismo por el cual mejoró el control glucémico y se redujeron los lípidos", explicó a "El Mercurio" Jaimie Davis, profesora del Departamento de Ciencias de la Nutrición de la U. de Texas en Austin y coautora del trabajo.

"Estamos trabajando en otra parte del estudio que pronto saldrá a la luz y que muestra cómo el aumento en el conocimiento sobre la jardinería y sobre cocinar mediaron esa alza en la ingesta de vegetales. Sabemos que si enseñamos a los niños a cultivar su propia comida y a cómo prepararla de una manera sabrosa,



Enseñarles a los niños a cuidar una huerta hizo que comieran más vegetales.

ellos van a preferir esos alimentos y aumentarán su ingesta a corto y largo plazo", agrega la especialista.

El programa "Texas Sprouts" es una intervención que dura nueve meses y que consiste en 18 lecciones de jardinería, nutrición saludable y preparación de alimentos. La estrategia contempla que los padres asistan a nueve sesiones.

Para realizar su estudio, los investigadores asignaron a 695 niños para ser parte del programa y recopilaron sus datos demográficos y metabólicos, incluido el índice de masa corporal (IMC), los niveles de

azúcar e insulina en la sangre y un panel de colesterol.

Cuando concluyó el programa, los científicos volvieron a medir los parámetros de los estudiantes, 480 de los cuales eran hispanos.

El equipo descubrió que los niños que completaron el programa tuvieron una reducción del 0,02% en los niveles medios de glucosa en la sangre y una reducción de 6,40 mg/dL en el colesterol malo.

Sobre estos resultados, Davis comenta: "La mejora en la glucosa fue pequeña, pero aun así es significativa y clínicamente relevante. El indi-

cador que medimos, llamado hemoglobina A1c, se utiliza para diagnosticar la prediabetes y la diabetes tipo 2, ya que refleja un promedio de 3 meses de control de la glucosa, así que su reducción es positiva".

Según los autores del estudio, sus hallazgos indican que las escuelas deberían considerar implementar un programa similar.

Coincide Humberto Soriano, pediatra y gastroenterólogo de la Red UC Christus y expresidente de la Sociedad Chilena de Pediatría. "Este estudio nos entrega datos objetivos del valor de esta intervención, que nos dicen que los niños se benefician", dice Soriano, quien trabajó en Texas durante doce años y conoció el programa.

El médico comenta: "Efectivamente, lo que se veía es que los niños cambiaban su visión sobre las verduras, las comían más y mejoraba su salud".

Y añade: "El colesterol y la glicemia son cosas que se pueden controlar y corregir desde la infancia, y evitan problemas cardiovasculares y metabólicos a futuro".

Sandra López, nutricionista e investigadora de la Escuela de Medicina de la U. de Chile, destaca que el programa Elige Vivir Sano en Chile promueve la expansión de huertos escolares.

A su juicio, es una estrategia que debería reforzarse, y sobre todo, "evaluar su impacto en la reducción de diabetes y obesidad".