

06 de agosto de 2026

Según la OMS, España se sitúa entre los países
con mayor prevalencia de obesidad infantil de Europa

Un estudio longitudinal de la Fundación de Investigación HM Hospitales, publicado en Nutrients, identifica la ventana de oportunidad para revertir la obesidad infantil

- Tras cinco años de seguimiento de una cohorte de más de 37.000 niños y adolescentes, la investigación identifica una "trampa de la grasa" a partir de los seis años, cuando la obesidad comienza a consolidarse y resulta mucho más difícil revertirla
- Este trabajo constituye la primera publicación científica del Observatorio de obesidad infantil, desarrollada íntegramente por investigadores de HM Hospitales. Representa un hito dentro de la estrategia de generación de evidencia basada en el análisis de datos clínicos reales procedentes de la práctica asistencial del Grupo.
- El estudio consolida a HM Hospitales como un referente en la generación de evidencia científica de gran impacto a partir de grandes volúmenes de datos propios

La obesidad infantil continúa siendo uno de los principales retos de salud pública del siglo XXI. Aunque en los últimos años se han observado ligeros descensos en su prevalencia, uno de cada cuatro niños europeos de entre 7 y 9 años presenta exceso de peso y uno de cada diez obesidad, España continúa situándose entre los de mayor prevalencia de exceso de peso y obesidad infantil de Europa, ocupando el sexto y séptimo lugar, según la Organización Mundial de la Salud. En este contexto, investigadores de la Fundación de Investigación HM Hospitales (FiHM) han liderado un pionero estudio basado en el análisis continuado de datos clínicos que identifica la etapa decisiva para revertir la obesidad infantil antes de que se cronifique.

El hallazgo, obtenido tras 5 años de seguimiento continuado y el análisis de una cohorte masiva de 37.465 niños y adolescentes atendidos en la red asistencial de HM Hospitales, demuestra que entre los dos y los cinco años existe una elevada capacidad para recuperar un peso saludable mediante una intervención temprana. Sin embargo, a partir de los seis años esa capacidad disminuye significativamente y aparece lo que los investigadores describen como una "trampa de la grasa", una etapa en la que el exceso de peso tiende a mantenerse

en el tiempo. Los resultados de este estudio acaban de publicarse en la revista científica [Nutrients](#).

Evidencia científica de gran impacto

Este trabajo constituye la primera publicación científica derivada del Observatorio de la Obesidad Infantil de la FiHM. Se trata de una iniciativa pionera basada en el análisis estratégico de datos clínicos reales (Real World Data) extraídos directamente de la actividad asistencial del Grupo. Fruto de 5 años de investigación ininterrumpida (2021-2026), el estudio consolida a HM Hospitales como un referente en la generación de evidencia científica de gran impacto a partir de grandes volúmenes de datos propios.

En este periodo de 5 años, el equipo de investigación, liderado por la Dra. Zelmira Bosch, analizó la evolución de 37.465 menores de entre 0 y 18 años que fueron atendidos entre 2021 y 2026 en los hospitales que el Grupo tiene en las comunidades de Cataluña, Madrid, Galicia, Castilla y León; y Castilla-La Mancha. En total se estudiaron 102.228 consultas clínicas, lo que permitió reconstruir la evolución longitudinal del índice de masa corporal y conocer cómo cambia el peso a medida que los niños crecen.

El principal hallazgo del estudio demuestra que los niños de entre dos y cinco años presentan una elevada plasticidad metabólica. Con independencia de que inicialmente presentaran sobrepeso u obesidad, aproximadamente tres de cada cuatro recuperan un peso normal, lo que convierte esta etapa en una auténtica ventana de oportunidad para intervenir mediante cambios en la alimentación, la actividad física y los hábitos familiares.

Por el contrario, los datos muestran un cambio muy significativo a partir de los seis años. En este grupo de edad, el 60 % de los niños con obesidad continúa presentando obesidad un año después, mientras que uno de cada cuatro menores con sobrepeso progresa hacia obesidad, una evolución que los autores describen como una "trampa de la grasa", caracterizada por una pérdida progresiva de la capacidad para recuperar un peso saludable.

El valor del modelo asistencial e investigador de HM Hospitales

Además del comportamiento a largo plazo, el estudio pone de manifiesto otro aspecto especialmente relevante para la práctica clínica. Tras la primera valoración médica, muchos niños con sobrepeso u obesidad experimentan una mejoría rápida de su índice de masa corporal, lo que sugiere que la intervención precoz y el acompañamiento clínico pueden tener un efecto beneficioso desde las primeras fases del seguimiento.

En la cohorte analizada, uno de cada cinco menores presentaba exceso de peso en la primera consulta. El sobrepeso fue más frecuente entre las niñas, mientras que la prevalencia de obesidad fue similar en ambos sexos.

Implicaciones para la práctica clínica y la salud pública

Los resultados refuerzan la necesidad de abandonar una actitud expectante ante el exceso de peso durante los primeros años de vida. Según los investigadores, retrasar la intervención puede favorecer que la obesidad se consolide y resulte posteriormente mucho más difícil de revertir.

El Prof. Alberto Muñoz Terol, presidente de la FIHM, destaca que "este trabajo demuestra que la edad a la que actuamos es determinante. Existe una ventana biológica en la que el organismo responde mucho mejor a las intervenciones sobre los hábitos de vida y, si conseguimos actuar en ese momento, aumentan considerablemente las posibilidades de recuperar un peso saludable. Estos resultados aportan una base científica para reforzar las estrategias de prevención precoz de la obesidad infantil".

Por su parte, el Dr. Juan Pablo González-Rivas, primer autor del estudio, señala que "la capacidad de la Fundación de Investigación HM Hospitales para monitorizar de forma continuada a más de 37.000 pacientes durante 5 años nos ha permitido identificar patrones metabólicos precisos. Este hallazgo orientará las estrategias clínicas y de salud pública para evitar que la obesidad se convierta en una enfermedad crónica".

Un modelo de investigación biomédica de vanguardia

El Observatorio de la Obesidad Infantil de la Fundación de Investigación HM Hospitales constituye una plataforma permanente de investigación orientada a conocer la evolución del exceso de peso en población pediátrica mediante el análisis de datos obtenidos en la práctica clínica habitual. Su objetivo es generar evidencia científica que contribuya a mejorar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la obesidad infantil y facilite el diseño de estrategias sanitarias basadas en datos reales. El trabajo publicado en [Nutrients](#) representa el primer resultado científico de esta línea de investigación, que continuará ampliándose con nuevos estudios dirigidos a comprender mejor la evolución de la obesidad y favorecer intervenciones cada vez más precoces y personalizadas.

Fundación de Investigación HM Hospitales

La Fundación de Investigación HM Hospitales es una entidad sin ánimo de lucro, constituida en el año 2003 con el objetivo fundamental de liderar una I+D biosanitaria, en el marco de la investigación traslacional, que beneficie de forma directa al paciente y a la sociedad general, tanto en el tratamiento de las enfermedades como en el cuidado de la salud, con el objetivo de hacer realidad la medicina personalizada.

Asimismo, pretende lograr la excelencia en la asistencia sanitaria, con un claro compromiso social, educativo y de promoción de la investigación traslacional, para que los avances científicos, en tecnología e investigación, se puedan aplicar de forma rápida y directa a los pacientes.

Desde sus inicios promueve, financia y lidera proyectos de investigación en los que médicos e investigadores (básicos y clínicos) intentan resolver problemas asistenciales del día a día, con un beneficio directo para los pacientes, promoviendo una Medicina basada en la evidencia científica personalizada.

Con un claro compromiso social, además de llevar a cabo diversos proyectos sociosanitarios, promueve la divulgación científica y la educación sanitaria, organizando foros científicos y editando monografías divulgativas y educativas.

Departamento de Comunicación HM Hospitales.

Sonsoles Pérez González

 914 444 244 ext.167  667 184 600

 sperezgonzalez@hmhospitales.com

 www.hmhospitales.com