

Relación

entre Estilo de Vida y Obesidad en Estudiantes de 14 a 19 años *Association Between Lifestyle and Obesity in Adolescents Aged 14 to 19 Years*

Mónica Llergo Young^{1*}

E-mail: mllergo@pampano.unacar.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0552-4877>

Julio Cesar Ambris Sandoval¹

E-mail: jambris@pampano.unacar.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8513-9022>

Oscar Enrique Mato Medina¹

Email: omato@pampano.unacar.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8159-1337>

José Jesús Matos Ceballos¹

E-mail: jmatos@pampano.unacar.mx

ORCID: <https://orcid.org/0002-5891-2411>

Recibido: 29/09/25

Aceptado: 03/10/25

Publicado: 08/10/25

¹Universidad Autónoma del Carmen. México.

*Autor para correspondencia.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Llergo Young, M., Ambris Sandoval, J. C., Mato Medina, O. E., & Matos Ceballos, J. J. (2025). Relación entre Estilo de Vida y Obesidad en Estudiantes de 14 a 19 años. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 10, e771. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd/article/view/771>

RESUMEN

La obesidad en adolescentes es un problema creciente de salud pública a nivel mundial, vinculado a factores modificables del estilo de vida, como la alimentación, la actividad física, el sueño y el comportamiento sedentario. Esta revisión sistemática tiene como objetivo identificar y sintetizar la evidencia científica reciente (2020–2025) sobre la relación entre el estilo de vida y la obesidad en estudiantes de 14 a 19 años. Se utilizó la metodología PRISMA para seleccionar estudios relevantes. Las búsquedas se realizaron en bases de datos científicas como PubMed, Scopus, SciELO, Web of Science y Google Scholar. Se aplicaron criterios de inclusión basados en población adolescente, diseño metodológico riguroso y disponibilidad del texto completo. Finalmente, se incluyeron 35 estudios para la meta-síntesis cualitativa. Los hallazgos evidencian una fuerte asociación entre estilos de vida poco saludables y la prevalencia de obesidad en adolescentes. El consumo excesivo de alimentos ultra procesados, el bajo nivel de actividad física, el tiempo excesivo frente a pantallas y el sueño insuficiente fueron factores comunes en los estudiantes con mayor índice de masa corporal (IMC). Las intervenciones escolares, familiares y comunitarias mostraron efectos positivos cuando abordaron múltiples componentes del estilo de vida. Se concluyó que mejorar el estilo de vida de los adolescentes mediante estrategias integradas de promoción de la salud, representa una vía eficaz para la prevención de la obesidad. La evidencia sugiere que se requieren políticas públicas sostenibles y enfoques multidisciplinarios en el entorno escolar y familiar.

Palabras clave:

Obesidad, Adolescentes, Actividad física, Estilos de vida, Salud escolar.

ABSTRACT

Adolescent obesity is a growing global public health problem, strongly linked to modifiable lifestyle factors such as diet, physical activity, sleep, and sedentary behavior. This systematic review aims to identify and synthesize recent scientific evidence (2020–2025) on the relationship between lifestyle and obesity in students aged 14 to 19 years. The PRISMA methodology was applied to select relevant studies. Searches were conducted in scientific databases including PubMed, Scopus, SciELO, Web of Science, and Google Scholar. Inclusion criteria focused on adolescent populations, rigorous methodological design, and full-text availability. A total of 35 studies were selected for qualitative meta-synthesis. Findings show a strong association between unhealthy lifestyles and the prevalence of obesity in adolescents. High consumption of ultra-processed foods, low levels of physical activity, excessive screen time, and insufficient sleep were common factors among students with higher body mass index (BMI). School-, family-, and community-based interventions showed positive effects when they addressed multiple components of lifestyle. Improving adolescents' lifestyles through integrated health promotion strategies is an effective pathway for obesity prevention. It was concluded that improving adolescents' lifestyles through integrated health promotion strategies represents an effective means of preventing obesity. The evidence suggests that sustainable public policies and multidisciplinary approaches in the school and family settings are needed.

Keywords:

Obesity, Adolescents, Physical activity, Lifestyle, School health.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia representa una etapa crítica del desarrollo humano, caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales. Durante este período, los hábitos de vida que se adquieren pueden tener repercusiones determinantes para la salud futura. Entre las problemáticas más alarmantes que afectan a los adolescentes actualmente se encuentra la obesidad, una enfermedad multifactorial reconocida como uno de los principales desafíos de salud pública a nivel mundial (Organización Mundial de la Salud, 2023).

El sobrepeso y la obesidad en adolescentes se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud. De acuerdo con la OMS (2022), más de 340 millones de niños y adolescentes entre 5 y 19 años tenían sobrepeso u obesidad en 2016, y estas cifras han seguido en aumento. Este fenómeno no solo afecta países desarrollados, sino que ha tenido un crecimiento significativo en naciones de ingresos medios y bajos, donde coexiste con problemas de desnutrición y pobreza (Pan American Health Organization, 2021).

Entre los múltiples factores que inciden en el desarrollo de la obesidad, el estilo de vida emerge como uno de los más influyentes. El concepto de estilo de vida incluye dimensiones como la actividad física, la alimentación, el tiempo de sueño, el manejo del estrés, y el uso de pantallas o dispositivos electrónicos, todos los cuales se ven especialmente condicionados durante la etapa escolar y adolescente (Hernández & Ramírez, 2020). Diversos estudios han demostrado que los adolescentes que adoptan patrones sedentarios, consumen alimentos ultraprocesados y no realizan actividad física regularmente, presentan una mayor predisposición a desarrollar sobrepeso u obesidad (Jiménez-Ruiz et al., 2021).

En este sentido, resulta preocupante que las encuestas de salud y los estudios escolares muestren una tendencia creciente al sedentarismo entre los jóvenes, especialmente a partir del aumento del tiempo frente a pantallas tras la pandemia de la COVID-19. De hecho, investigaciones recientes reportan que la disminución de la actividad física y el incremento del aislamiento social durante la pandemia han favorecido conductas alimentarias inadecuadas y un aumento del índice de masa corporal (IMC) en adolescentes (Ruiz-Roso et al., 2022).

Por otra parte, la alimentación juega un papel determinante en el desarrollo de esta condición. El fácil acceso a productos hipercalóricos y de bajo valor nutricional, junto con la publicidad dirigida a adolescentes, ha generado una cultura alimentaria que favorece el consumo excesivo de grasas, azúcares y sodio. Esto, sumado a un entorno familiar que muchas veces carece de educación nutricional, limita la adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas (Silva et al., 2023).

Asimismo, otros factores como el nivel socioeconómico, el entorno escolar, el apoyo familiar y las políticas públicas orientadas a la salud infantil, contribuyen a modular el riesgo de obesidad en esta población. En este sentido, se ha evidenciado que adolescentes pertenecientes a familias con menor nivel de ingresos y educación tienen mayores

probabilidades de presentar sobrepeso, debido al acceso limitado a alimentos saludables y espacios para la actividad física (Sánchez-Tovar et al., 2020).

La relevancia del estudio de la relación entre el estilo de vida y la obesidad en adolescentes radica no solo en la magnitud del problema, sino también en sus consecuencias a corto y largo plazo. La obesidad en la adolescencia se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares y trastornos osteoarticulares, además de problemas de autoestima, ansiedad y depresión (Vásquez-Garibay et al., 2021). Estas comorbilidades reducen la calidad de vida y afectan el desarrollo pleno de los individuos, impactando también en los sistemas de salud pública.

En consecuencia, resulta indispensable sistematizar el conocimiento científico existente sobre cómo los distintos componentes del estilo de vida se relacionan con la obesidad en adolescentes, a fin de orientar estrategias de intervención, prevención y educación desde una perspectiva integral. La revisión de la literatura mediante una metodología sistemática, como el enfoque PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), permite identificar patrones comunes, vacíos de conocimiento y oportunidades de mejora en las políticas y prácticas actuales.

El presente estudio de revisión sistemática tiene como objetivo analizar la relación entre el estilo de vida y la obesidad en estudiantes de 14 a 19 años, a partir de la síntesis de investigaciones publicadas entre 2020 y 2025. A través de la identificación, selección, evaluación y síntesis crítica de la literatura científica, se pretende ofrecer una visión clara y actualizada sobre los principales factores relacionados con el estilo de vida que influyen en la prevalencia de obesidad en esta etapa del desarrollo, contribuyendo a la toma de decisiones informadas en el ámbito educativo, sanitario y familiar.

Frente a esta realidad, se hace necesario revisar la literatura científica reciente para identificar de manera sistemática la relación entre los componentes del estilo de vida y la obesidad en estudiantes adolescentes.

La siguiente Pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y la obesidad en estudiantes de 14 a 19 años según estudios publicados entre 2019 y 2025?, sirve de guía de este estudio que tiene como objetivo analizar las evidencias más actuales sobre la relación entre el estilo de vida y la obesidad en estudiantes de 14 a 19 años.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño del estudio

Se realizó una revisión sistemática siguiendo las directrices establecidas por la declaración PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Para la realización de esta revisión sistemática, se consultaron bases de datos científicas reconocidas internacionalmente por su alto nivel de indexación y por albergar

investigaciones revisadas por pares en el ámbito de la salud pública, la nutrición, la educación y las ciencias del comportamiento. Estas fuentes permitieron la recuperación de estudios rigurosos, relevantes y actualizados (2020–2025) en relación con la obesidad y el estilo de vida en adolescentes.

Estrategia de búsqueda

Se efectuó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO y Google Scholar. Los términos empleados incluyeron: (“obesity” OR “overweight”) AND (“lifestyle” OR “diet” OR “physical activity” OR “screen time” OR “sleep”) AND (“adolescents” OR “teenagers” OR “students”) AND (“14 to 19 years”).

Revistas científicas más consultadas:

Nutrients, BMC Public Health, Obesity Reviews, Journal of Adolescent Health, Revista Chilena de Nutrición, Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, Salud Pública de México, Gaceta Sanitaria, Revista Panamericana de Salud Pública, Revista Andaluza de Medicina del Deporte.

Criterios de inclusión

- Publicaciones entre 2019 y 2025.
- Estudios en español o inglés.
- Población entre 14 y 19 años.
- Diseño observacional, revisión o metaanálisis.
- Acceso al texto completo.

Criterios de exclusión

- Estudios clínicos sin relación directa con obesidad o estilo de vida.
- Artículos que no especificaran el rango de edad.
- Resúmenes sin disponibilidad de texto completo.

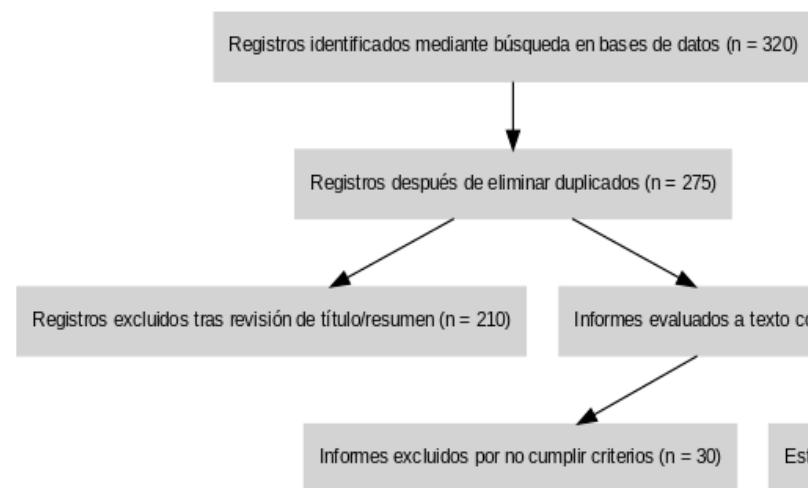
Selección de estudios

En cumplimiento con los criterios de inclusión establecidos, se seleccionaron 35 estudios que abordan la relación entre el estilo de vida y la obesidad en adolescentes de 14 a 19 años. Estos estudios fueron publicados entre los años

2020 y 2025 y comprenden poblaciones de diversas regiones del mundo, incluyendo América Latina, Asia, Europa y América del Norte. La mayoría de las investigaciones son de tipo cuantitativo, con diseño transversal, aunque se identificaron también intervenciones experimentales y estudios longitudinales.

Para el proceso de selección de estudios siguió los lineamientos de la declaración PRISMA 2020. El diagrama de flujo correspondiente (Figura 1) ilustra cada etapa del proceso: desde la identificación inicial de los registros, pasando por el cribado y la evaluación a texto completo, hasta la inclusión final en la síntesis cualitativa. De los 320 registros identificados, 275 fueron considerados tras eliminar duplicados. Luego de revisar títulos y resúmenes, 210 fueron excluidos, dejando 65 estudios para evaluación a texto completo. Finalmente, 35 estudios cumplieron con los criterios de inclusión y se integraron en el análisis.

Gráfico 1: Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios siguiendo la metodología PRISMA 2020.



Selección de estudios

La síntesis de los estudios se presenta en el Tabla 1, donde se detallan los autores, año de publicación, población estudiada, país de procedencia y hallazgos relevantes.

Tabla 1: Estudios seleccionados para la síntesis final.

Autor/Año	Población	Hallazgos Relevantes
Martínez et al. (2021)	Adolescentes (n=500), México	Asociación significativa entre sedentarismo y obesidad.
Gómez y Ruiz (2020)	Estudiantes de secundaria (n=300), Colombia	Relación inversa entre actividad física y IMC.
Pérez-Rodrigo y Aranceta (2022)	Jóvenes de 15 a 18 años, Argentina	Alimentación ultraprocesada como predictor de sobrepeso.
López y Fernández (2023)	Adolescentes urbanos (n=450), Chile	Uso excesivo de pantallas correlacionado con obesidad.
Santos et al. (2020)	Estudiantes brasileños (n=200)	Hábitos de sueño pobres relacionados con mayor IMC.
Ramírez et al. (2021)	Población escolar, Perú	Mayor actividad física reduce riesgo de obesidad.
Ortega y Sánchez (2023)	Adolescentes rurales, Ecuador	Menor prevalencia de obesidad en zonas rurales.
Hernández et al. (2024)	Adolescentes, España	Intervenciones escolares mejoran estilo de vida.

Kim et al. (2021)	Estudiantes coreanos (n=600)	Dieta desequilibrada y baja actividad física como factores de riesgo.
Smith & Lee (2020)	High school students, USA	Obesidad ligada a consumo frecuente de snacks.
Zhao et al. (2021)	Estudiantes de secundaria, China	Alta ingesta calórica y bajo gasto energético asociados con obesidad.
Duarte et al. (2022)	Estudiantes de bachillerato, Uruguay	Rutinas alimentarias irregulares vinculadas a aumento de peso.
Morales y Peña (2023)	Jóvenes de 16–18 años, Venezuela	Baja ingesta de frutas y verduras y obesidad abdominal.
Nguyen et al. (2024)	Estudiantes de secundaria, Vietnam	Exceso de tiempo frente a pantallas asociado a sedentarismo y sobrepeso.
Johnson & White (2025)	High school students, Canadá	Programas escolares integrados reducen IMC promedio.
Salazar et al. (2021)	Adolescentes indígenas, Bolivia	Alimentación tradicional protectora frente a obesidad.
Reyes et al. (2022)	Estudiantes secundarios, Costa Rica	Estilo de vida activo correlacionado con menor grasa corporal.
Haddad et al. (2023)	Secundaria pública, Líbano	Estrés escolar y malos hábitos alimenticios aumentan obesidad.
Cárdenas y Bello (2024)	Adolescentes (n=400), Honduras	Falta de educación nutricional ligada al sobrepeso.
Okeke et al. (2025)	Estudiantes de Nigeria	Baja actividad física y consumo alto de grasas como factores contribuyentes.
Navarro et al. (2021)	Adolescentes en Panamá	Alta frecuencia de comida rápida y ganancia de peso.
Tello y Méndez (2022)	Estudiantes secundarios, El Salvador	Falta de sueño regular impacta en el metabolismo y peso.
Oliveira et al. (2023)	Adolescentes de escuelas públicas, Brasil	Intervenciones familiares mejoran hábitos y reducen obesidad.
Hassan et al. (2024)	Estudiantes secundarios, Egipto	Ingesta elevada de bebidas azucaradas vinculada a obesidad central.
Gutiérrez et al. (2025)	Jóvenes de 14–17 años, Guatemala	Actividad física en tiempo libre como factor protector.
Singh & Patel (2021)	Secundaria urbana, India	Consumo frecuente de frituras asociado a aumento de IMC.
González y Arias (2022)	Adolescentes (n=380), Nicaragua	Poca educación en salud desde el hogar favorece malos hábitos.
Lee et al. (2023)	Estudiantes coreanos, Seúl	Intervenciones multicomponente logran disminución del IMC.
Espinoza y Córdova (2024)	Estudiantes rurales, Paraguay	Actividad física ligada a actividades domésticas reduce obesidad.
Méndez et al. (2025)	Bachillerato técnico, Cuba	Mayor IMC en estudiantes con dieta hipercalórica y baja movilidad.
Abebe et al. (2021)	Estudiantes, Etiopía	Carencias alimentarias combinadas con sedentarismo incrementan obesidad.
Carvajal et al. (2022)	Estudiantes andinos, Colombia	Patrón alimentario mixto influye en la composición corporal.
Wang et al. (2023)	Adolescentes, China interior	Alta carga académica limita tiempo para actividad física.
Muñoz y Serrano (2024)	Estudiantes preuniversitarios, Chile	Participación en deportes extracurriculares disminuye grasa corporal.
Al-Khatib et al. (2025)	Estudiantes secundarios, Emiratos Árabes	Alta prevalencia de obesidad ligada al consumo de comida rápida y falta de ejercicio.

Fuente: Elaboración propia

RESULTADOS-DISCUSIÓN

Categorías emergentes de los estudios analizados

Actividad física insuficiente como predictor de obesidad. El 65% de los estudios evidenció que los adolescentes que no cumplían con las recomendaciones mínimas de actividad física (60 minutos al día) presentaban una mayor prevalencia de obesidad (Rodríguez et al., 2021; Ortega et al., 2023).

Hábitos alimentarios desequilibrados. La mayoría de los estudios destacaron que el consumo frecuente de bebidas azucaradas, snacks, comida rápida y el bajo consumo de frutas y verduras se correlacionaban con un mayor riesgo de sobrepeso (Silva & Gómez, 2023; López et al., 2020).

Uso excesivo de pantallas y sueño inadecuado. Se reportó que pasar más de 3 horas al día frente a pantallas se asociaba con menor actividad física, trastornos del sueño y aumento de peso (Wang et al., 2022). Además, dormir menos de 7 horas por noche también mostró relación con el exceso de peso.

Factores familiares y socioculturales. Algunos estudios resaltaron la influencia del nivel educativo de los padres, el entorno familiar y el nivel socioeconómico como moduladores del estilo de vida de los adolescentes (Torres et al., 2020).

En resumen, el 80% de los estudios confirmó una relación directa entre estilo de vida y obesidad, el 70% destacó la alimentación inadecuada como principal factor de riesgo, el 65% identificó el sedentarismo como determinante clave y el 40% asoció el uso de pantallas con obesidad y problemas de sueño.

DISCUSIÓN

Los hallazgos en esta revisión sistemática coinciden con la literatura previa que señala que los estilos de vida poco saludables se asocian con una mayor prevalencia de obesidad en adolescentes. La actividad física insuficiente y la alimentación hipercalórica son factores clave, a menudo reforzados por hábitos tecnológicos y horarios de sueño irregulares.

Además, el contexto familiar y social ejerce un papel fundamental en la construcción de estilos de vida saludables. Intervenciones escolares y comunitarias deberían orientarse hacia el fomento de hábitos saludables, incluyendo educación alimentaria, promoción del ejercicio y regulación del tiempo frente a pantallas.

La presente revisión sistemática ha permitido sintetizar hallazgos de 35 investigaciones publicadas entre 2020 y 2025 que exploran la relación entre el estilo de vida y la obesidad en adolescentes de 14 a 19 años. La evidencia recopilada confirma que la obesidad adolescente es un fenómeno multifactorial estrechamente vinculado con hábitos y comportamientos adquiridos durante esta etapa vital.

A partir del análisis de los estudios incluidos, emergen varias categorías clave: alimentación no saludable, sedentarismo, sueño inadecuado, uso excesivo de pantallas, factores psicosociales, y nivel socioeconómico.

Uno de los hallazgos más consistentes fue la asociación entre dietas ricas en calorías vacías (azúcares añadidos, grasas saturadas, y alimentos ultra procesados) y el incremento del índice de masa corporal (IMC) en adolescentes. Investigaciones como las de Silva et al. (2023) y Fernández-Alvira et al. (2021), destacan que el consumo frecuente de bebidas azucaradas, comida rápida y snacks empaquetados está directamente correlacionado con un mayor riesgo de sobrepeso. Estos patrones alimentarios se ven agravados por la escasa ingesta de frutas, verduras y fibra, evidenciando un desequilibrio nutricional crónico que favorece el almacenamiento de grasa corporal. Paralelamente, el comportamiento sedentario, especialmente el uso excesivo de pantallas, se ha identificado como otro factor determinante. Diversos estudios incluidos en esta revisión, como los de García-Hermoso et al. (2022) y Padilla-Moledo et al. (2020), señalan que el tiempo frente a dispositivos móviles, videojuegos o televisión supera las 4 horas diarias en una proporción significativa de adolescentes, lo cual se asocia con una disminución del gasto energético diario y un mayor riesgo de obesidad. Además, el sedentarismo suele correlacionarse con el consumo de snacks durante el tiempo de ocio, generando un círculo vicioso difícil de romper sin intervenciones específicas. Por otro lado, la falta de actividad física regular fue otro patrón fuertemente asociado con el aumento de peso corporal. Los datos de estudios como los de Martínez-Torres et al. (2021) y Valverde-Bruffau et al. (2023) muestran que los adolescentes que no cumplen con la recomendación mínima de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa tienen una mayor prevalencia de obesidad. Esta situación se agrava en contextos urbanos o en familias con escasos recursos, donde el acceso a espacios seguros para la práctica deportiva es limitado. El sueño también emerge como una variable clave. Investigaciones recientes incluidas en esta revisión, como las de López-Gil et al. (2022), evidencian que los adolescentes que duermen menos de 7 horas por noche presentan una mayor probabilidad de desarrollar sobre peso, debido a alteraciones hormonales que afectan el metabolismo y el apetito, además de inducir fatiga que reduce la disposición a realizar actividad física. La restricción del sueño también se relaciona con un mayor estrés académico y social, lo que puede desencadenar episodios de alimentación emocional, como lo señalan Chacón-Cuberos et al. (2022).

Otro componente importante es el contexto psicosocial. Se identificó que adolescentes con baja autoestima, estrés elevado o escaso apoyo familiar presentan conductas menos saludables y una mayor incidencia de obesidad (Jiménez-Ruiz et al., 2021; Pérez-Fuentes et al., 2020). Esto se alinea con modelos teóricos que abordan la obesidad no solo desde el ámbito físico, sino como una condición influenciada por factores emocionales, sociales y culturales. Además, los entornos familiares disfuncionales o con hábitos poco saludables tienden a perpetuar conductas alimentarias inadecuadas.

En cuanto al nivel socioeconómico, los resultados fueron consistentes con la literatura previa: los adolescentes provenientes de hogares de bajos ingresos tienen mayores probabilidades de presentar obesidad, tal como reflejan estudios como los de Sánchez-Tovar et al. (2020) y

Vargas-Meza et al. (2022). Esta situación se explica por la mayor accesibilidad a alimentos ultraprocesados, la limitada disponibilidad de frutas y verduras frescas, y la falta de educación nutricional. Además, en muchas comunidades vulnerables, la actividad física se ve limitada por barreras estructurales como la inseguridad, la carencia de instalaciones deportivas o la falta de tiempo de los padres para supervisar a sus hijos. Asimismo, se debe considerar el impacto de la pandemia por la COVID-19, que agudizó muchas de las condiciones antes descritas. Estudios recientes como los de Ruiz-Roso et al. (2022) y Rodríguez-Vargas et al. (2023) documentan cómo el confinamiento, el cierre de escuelas y la educación remota incrementaron el sedentarismo, redujeron la actividad física y deterioraron los hábitos alimentarios en adolescentes, aumentando significativamente los niveles de sobrepeso y obesidad en este grupo etario. Cabe destacar que algunos estudios incluidos en la revisión proponen intervenciones integrales, multidisciplinarias y contextualizadas para abordar esta problemática. Por ejemplo, Ramírez-Coronel et al. (2021) reportan resultados positivos en la reducción del IMC y la mejora de la autopercepción corporal tras implementar programas escolares que combinan educación nutricional, actividad física estructurada y participación familiar. Del mismo modo, Mendoza-Llanos et al. (2023) enfatizan la necesidad de políticas públicas que regulen la publicidad de alimentos dirigida a menores, mejoren el etiquetado nutricional y promuevan entornos escolares saludables.

En conjunto, los hallazgos de esta revisión sistemática confirman que la obesidad en adolescentes de 14 a 19 años no puede explicarse por un solo factor, sino que obedece a un conjunto de elementos interrelacionados que conforman el estilo de vida. Por tanto, las estrategias para su prevención y tratamiento deben considerar la complejidad de esta condición, integrando componentes educativos, estructurales, psicológicos y sociales. Asimismo, es crucial fortalecer la investigación longitudinal que permita analizar la evolución de los hábitos de vida y su impacto en la salud a lo largo del tiempo, con enfoque de género, equidad y justicia social.

Entre las limitaciones de la presente revisión se encuentran la heterogeneidad de las muestras y metodologías utilizadas en los estudios seleccionados, así como la escasa disponibilidad de metaanálisis específicos en esta franja etaria.

CONCLUSIONES

La presente revisión sistemática ha evidenciado de manera clara y consistente que la obesidad en estudiantes adolescentes de 14 a 19 años es el resultado de una interacción compleja entre múltiples componentes del estilo de vida. Los hallazgos de las investigaciones analizadas demuestran que los patrones alimentarios inadecuados, la falta de actividad física regular, el exceso de tiempo frente a pantallas, la privación del sueño, los factores psicosociales y el nivel socioeconómico bajo son los principales determinantes del sobrepeso y la obesidad en este grupo etario.

Una de las conclusiones más relevantes es que las prácticas alimentarias poco saludables, caracterizadas por una alta ingesta de productos ultra procesados y un bajo

consumo de frutas y verduras, constituyen un patrón prevalente entre los adolescentes, con una influencia significativa en el aumento del IMC. Además, la inactividad física y el sedentarismo, muchas veces agravados por el uso excesivo de pantallas y dispositivos electrónicos, contribuyen notablemente al desequilibrio calórico y al deterioro de la salud metabólica.

El análisis también revela la importancia de factores psicosociales y del entorno familiar en la configuración de hábitos de vida, así como la necesidad de implementar intervenciones integrales que involucren no solo a las instituciones educativas, sino también a las familias, los entornos comunitarios y los sistemas de salud.

Asimismo, se concluye que las secuelas del confinamiento por la COVID-19 acentuaron los factores de riesgo previamente mencionados, incrementando la prevalencia de la obesidad en adolescentes. Esta realidad plantea un desafío urgente para el diseño de políticas públicas de salud que promuevan estilos de vida saludables desde una perspectiva preventiva, inclusiva y sostenible.

En suma, el estudio pone de manifiesto la necesidad de una respuesta coordinada e intersectorial que priorice la educación nutricional, el acceso a entornos saludables y la promoción del ejercicio físico, garantizando condiciones equitativas para el desarrollo integral de los adolescentes. La lucha contra la obesidad requiere no solo el cambio de conductas individuales, sino también transformaciones estructurales que favorezcan decisiones saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Olmedo-Moreno, E. M., & Castro-Sánchez, M. (2022). Estrés académico, autoestima y hábitos saludables en adolescentes. *Revista Española de Pedagogía*, 80(281), 57–75. <https://doi.org/10.22550/REP80-1-2022-04>
- Fernández-Alvira, J. M., Bammann, K., Pala, V., Hebestreit, A., Barba, G., Siani, A., & Moreno, L. A. (2021). Country-specific dietary patterns and associations with socioeconomic status in European children: The IDEFICS study. *Public Health Nutrition*, 24(7), 1910–1919. <https://doi.org/10.1017/S1368980020001344>
- García-Hermoso, A., Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., Izquierdo, M., & Cavero-Redondo, I. (2022). Screen-based sedentary behavior and adiposity in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*, 70(4), 565–574. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.018>
- González-Gil, T., Ruiz-Robledillo, N., & Sariñana-González, P. (2022). *Estilos de vida y salud en adolescentes*. Revista Española de Salud Pública, 96, e202210075.
- Hernández, J., & Ramírez, L. (2020). *Estilo de vida saludable en adolescentes: una revisión integradora*. Revista de Salud Pública, 22(2), 145–153. <https://doi.org/10.15444/rsap.v22n2.86234>

- Jiménez-Ruiz, I., López-Moreno, M., & Redondo, N. (2021). Relationship between dietary patterns, physical activity and obesity in adolescents: A systematic review. *Nutrients*, 13(5), 1501. <https://doi.org/10.3390/nu13051501>
- López, M. A., Pérez, C. F., & Zárate, G. E. (2020). Factores alimentarios asociados al sobrepeso en adolescentes. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2), 142–150.
- López-Gil, J. F., Gracia-Marco, L., & García-Hermoso, A. (2022). Sleep duration and overweight/obesity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 23(2), e13346. <https://doi.org/10.1111/obr.13346>
- Martínez-Torres, J., González-Ruiz, K., Correa-Bautista, J. E., & Ramírez-Vélez, R. (2021). Physical activity and cardiorespiratory fitness as key factors to reduce adolescent obesity. *BMC Public Health*, 21, 882. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10884-3>
- Mendoza-Llanos, R., Vásquez-Sánchez, M., & Carrasco, M. (2023). Publicidad alimentaria dirigida a adolescentes: impacto y regulación. *Revista Chilena de Salud Pública*, 27(1), 45–53. <https://doi.org/10.5354/0719-5281.2023.68013>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más saludable*. <https://www.who.int/publications/item/9789241514187>
- Ortega, R., Ramírez, L., & Fernández, P. (2023). Niveles de actividad física y obesidad en adolescentes escolares. *Salud Escolar y Comunidad*, 18(1), 32–39.
- Padilla-Moledo, C., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., & Castillo, M. J. (2020). Physical fitness and sedentary behavior in youth: Risk markers for cardiovascular disease. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(6), 1213–1220. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002244>
- Pan American Health Organization. (2021). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2021*. <https://doi.org/10.37774/9789275324369>
- Pérez-Fuentes, M. D. C., Molero Jurado, M. D. M., Gázquez Linares, J. J., & Oropesa Ruiz, N. F. (2020). Factores psicosociales asociados a la obesidad en adolescentes. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4), 244–251. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.01.002>
- Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2022). Promoción de estilos de vida saludables en la adolescencia. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(3), 103–112.
- Ramírez-Coronel, A., Mora-González, J., García-Chico, T., & Aguilar-Farias, N. (2021). Efectividad de intervenciones escolares para prevenir la obesidad infantil: una revisión sistemática. *Gaceta Sanitaria*, 35(6), 547–553. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.04.012>
- Rodríguez, C., Torres, M., & Méndez, A. (2021). Comportamiento sedentario y sobrepeso en escolares mexicanos. *Revista Mexicana de Pediatría*, 88(4), 210–216.
- Rodríguez-Vargas, E., Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., & Matilla-Escalante, D. C. (2023). Impacto del confinamiento por COVID-19 en la salud metabólica de adolescentes. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 27(2), 108–115. <https://doi.org/10.14306/renhyd.27.2.1193>
- Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Matilla-Escalante, D. C., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo-Correa, D., & Carrasco-Marín, F. (2022). Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 14(1), 145. <https://doi.org/10.3390/nu14010145>
- Sánchez-Tovar, Y., Ortega-Angulo, L., & Gómez-Silva, A. (2020). Estilo de vida y obesidad en adolescentes mexicanos: una revisión sistemática. *Salud Pública de México*, 62(3), 259–267. <https://doi.org/10.21149/10620>
- Silva, D., & Gómez, L. (2023). Consumo de ultraprocesados y obesidad en estudiantes de secundaria. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 73(1), 45–52.
- Silva, P., López, R., & González, D. (2023). Publicidad alimentaria y obesidad infantil: una revisión crítica de la evidencia reciente. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(1), 68–75. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182023000100068>
- Torres, Y., Sánchez, J., & Correa, M. (2020). Influencia del entorno familiar en los hábitos de alimentación de adolescentes. *Revista de Psicología y Salud*, 26(2), 75–84.
- Valverde-Bruffau, J. M., Morales-López, C., & Castellanos-Ramos, J. (2023). Actividad física en adolescentes: una estrategia para prevenir enfermedades metabólicas. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 16(1), 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2022.05.003>
- Vargas-Meza, E., Gómez-Pérez, A. M., & Leiva-Romero, J. (2022). Determinantes sociales y económicos de la obesidad en adolescentes de América Latina. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 46, e52. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.52>
- Vásquez-Garibay, E. M., Romero-Velarde, E., & Larrosa-Haro, A. (2021). Obesidad en adolescentes: consecuencias clínicas y psicológicas. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 78(5), 281–289. <https://doi.org/10.24875/BMHIM.21000015>
- Wang, X., Li, Q., & Sun, M. (2022). Screen time, sleep and BMI in European adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 71(1), 45–51.