Incremento de 11 horas semanales en el uso de pantallas en solo tres años y medio: un desafío para el bienestar infantil y adolescente

El estudio PASOS longitudinal (2022-2025) de la Gasol Foundation revela un deterioro preocupante de los hábitos saludables de los participantes que se empezaron a evaluar en 2019-2020

Barcelona, 16 de junio de 2025. La Gasol Foundation ha presentado el informe *PASOS Longitudinal 2022-2025*, el primero en España que analiza cómo evolucionan los estilos de vida y el estado ponderal —peso y circunferencia de cintura respecto a la estatura— de una misma cohorte de niños, niñas y adolescentes seguidos a lo largo del tiempo.

Descarga el Estudio PASOS longitudinal en:
https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/

Evolución de los estilos de vida:

El estudio, que hace un seguimiento de los participantes de la primera edición de PASOS (2019-2020), tres años y medio después, revela un claro empeoramiento de los hábitos de vida saludable:

- **Aumento preocupante del uso de pantallas**, con 11,33 horas más a la semana, lo que equivale a 25 días completos adicionales al año frente a una pantalla.
- **Descenso de 18 minutos al día (9 horas al mes) de actividad física moderada o vigorosa**, en comparación con la situación inicial.
- **Peor adherencia a la dieta mediterránea**, con una bajada de prácticamente 11 puntos porcentuales en la población que alcanza un nivel alto de este patrón alimentario.
- **Disminución del cumplimiento de las recomendaciones de sueño**, especialmente los fines de semana.
- **Incremento del malestar psicológico**: un total de un 35,6% de la población evaluada por segunda vez (entre 2022 y 2025) declaraba sentirse preocupada, triste o infeliz mientras que en 2019-2020 este porcentaje se situaba en un 18,3 %. Esto significa que se incrementa en más de 17 puntos el porcentaje de población que manifiesta tener algún malestar en el plano psicológico.

"El estudio evidencia que, si no se actúa de forma preventiva durante la infancia, los hábitos saludables se pierden a la vez que se imponen hábitos no saludables, como el sobreuso de pantallas", explica Pau Gasol, presidente de la Gasol Foundation. "Es imprescindible transformar los entornos en los que crecen los niños y niñas para facilitarles elecciones saludables y frenar esta tendencia."

Análisis según la evolución del coeficiente cintura/altura:

El informe también analiza el porcentaje de participantes que experimentan un incremento o una reducción en el **coeficiente cintura/talla** a lo largo de los tres años y medio de seguimiento. Este coeficiente es un indicador del riesgo cardiometabólico y permite monitorizar cambios en la adiposidad abdominal.

El análisis muestra que quienes **han incrementado su coeficiente cintura/talla** (más grasa abdominal) en los tres años y medio, respecto a los que lo han reducido, presentaban en 2019-2020 unos **hábitos saludables más deteriorados**: menor práctica de actividad física, mayor uso de pantallas, menos horas de sueño, menor adherencia a la dieta mediterránea y mayor malestar emocional.

Estas diferencias iniciales se asocian directamente con una evolución desfavorable del coeficiente cintura/talla a lo largo del tiempo, reforzando la **necesidad de actuar preventivamente** durante la infancia y la adolescencia.

Peticiones:

Partiendo de este análisis, el informe también plantea una serie de **peticiones dirigidas a las instituciones públicas y privadas y a la sociedad en general**, con el objetivo de impulsar un cambio estructural que permita revertir esta tendencia. Algunas de estas peticiones son:

- **Modificar la percepción social e institucional de la obesidad infantil**, alejándola de enfoques pesocentristas, estéticos e individualistas. La obesidad infantil es un reto de salud pública con múltiples determinantes sociales, y no es una elección o una responsabilidad individual.
- Seguir impulsando el despliegue del **Plan Estratégico Nacional de Reducción de la Obesidad Infantil** (PENROI) para su implementación a nivel nacional, autonómico y local, con un enfoque multisectorial, y priorizando la reducción de las desigualdades sociales en salud.

- **Considerar el coeficiente cintura/talla** como un indicador complementario al IMC, tanto en la práctica clínica pediátrica como en la vigilancia epidemiológica.
- Establecer límites al actual **uso excesivo de pantallas** en el día a día de la población infantil, dado que este hábito impacta de forma relevante en otros factores del estilo de vida, el estado de salud y el desarrollo humano en general.

Colaboraciones y apoyos:

El estudio PASOS, liderado por la Gasol Foundation, cuenta con la colaboración de 14 grupos de investigación y una red de farmacias comunitarias. El análisis longitudinal (de seguimiento a lo largo de los tres años y medio) se ha llevado a cabo a partir de una muestra de 820 participantes de toda España.

Este estudio ha sido posible gracias al compromiso de los colaboradores principales de PASOS, la Fundación FC Barcelona y Fundación Occident; así como de los aliados saludables, IFA, Fundación CSAI y Santander. Además, el apoyo de Fundación Probitas —colaborador principal del estudio PASOS 1ª edición (2019–2020)— fue clave para obtener los datos basales, que constituyen el punto de partida del actual estudio longitudinal.

Descarga el Estudio PASOS longitudinal en:
https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/

Sobre la Gasol Foundation

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), **la obesidad infantil** es un fenómeno que afecta a **160 millones de niños y niñas** de entre 5 y 19 años en todo el mundo. Concretamente en España, 1 de cada 3 menores de entre 8 y 16 años sufre sobrepeso u obesidad según el **estudio PASOS** de la Gasol Foundation.

Ante esta realidad, la fundación nació en el 2013 de la mano de los hermanos Pau y Marc Gasol —jugadores de la NBA y All Stars— con el objetivo de **prevenir la obesidad infantil tanto en Europa como en EE. UU.** Con este propósito, la entidad, miembro de la World Obesity Federation desde 2021, centra su actividad en la puesta en marcha de programas e iniciativas de **promoción de los hábitos saludables** —la actividad física y el deporte, la alimentación saludable, el sueño y el bienestar emocional—, y se ha

convertido en una entidad referente en la promoción de hábitos de vida saludable y en la apuesta por la investigación científica en el campo de la obesidad infantil. Durante el curso 2023-2024, **más de 67.000 niños y niñas y sus familias** participaron en los programas de promoción de hábitos saludables de la Gasol Foundation en España y Portugal.

Contacto Gasol Foundation

Laura Lorenzo | Directora de Comunicación y Marketing
llorenzo@gasolfoundation.org | 678 93 98 74

Síguenos en:

@gasolfoundation