



# ¿Las intervenciones combinadas para cambiar la alimentación, la actividad física u otras conductas mejoran la obesidad en adolescentes?

**Mensaje evaluado** “Las intervenciones combinadas para cambiar la alimentación, la actividad física u otras conductas mejoran la obesidad en adolescentes”

**Tipo de mensaje:** evidencia Cochrane **Fecha:** 30.01.2026

## Conclusión de la evaluación

Los beneficios y riesgos globales de estas intervenciones combinadas en adolescentes todavía **no están claros** porque la evidencia científica disponible es insuficiente.

## Otros puntos clave

- Los resultados muestran ligeros beneficios en el **bienestar físico** y en la **puntuación z del IMC** (índice de masa corporal) a los 24 meses.
- Los efectos observados sobre la **calidad de vida**, el **bienestar mental** y la actividad física son limitados, y se desconocen los **efectos perjudiciales**.



## Veracidad del mensaje



**Incierto**

## Resumen Resultados (efecto observado) en los desenlaces estudiados, grado de certeza de los resultados y conclusión

 <b>Desenlaces</b>	 <b>Efecto observado</b>	 <b>Certeza</b>	 <b>Conclusión</b>
Puntuación z de IMC a los 24 meses	Ligera mejoría	⊕⊕○○ Baja	Las intervenciones combinadas podrían producir una ligera mejoría
Bienestar físico	Ligera mejoría	⊕⊕○○ Baja	Podrían producir una ligera mejoría
Bienestar mental	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕○○ Baja	Podrían producir poca o ninguna diferencia
Calidad de vida	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕⊕○ Moderada	Probablemente producen poca o ninguna diferencia
Efectos perjudiciales	Sin eventos	⊕○○○ Muy baja	Hay mucha incertidumbre sobre los efectos perjudiciales

## Claves para el pensamiento crítico



- > **La ausencia de evidencia no significa evidencia de ausencia** Ten presente que la falta de pruebas científicas sólidas sobre los efectos de las intervenciones combinadas no es la prueba de que estas intervenciones no tengan efectos.
- > **Los estudios pequeños pueden ser confusos** Recuerda que no puedes estar seguro de los efectos de los tratamientos que están basados en estudios pequeños con pocos participantes, como ocurre en este caso con algunos desenlaces.