

Simposio 'Actividad física y estilo de vida saludable en el niño y el adolescente' celebrado en el 62º Congreso de la Asociación Española de Pediatría (AEP) que tiene lugar en Sevilla

Expertos en pediatría y nutrición insisten en la importancia de promocionar la actividad física para prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños y jóvenes

- **"3 de cada 10 niños españoles tiene sobrepeso u obesidad", según la Encuesta Nacional de Salud**
- **"Profesionales de la salud, familia y educadores deben trabajar conjuntamente para evitar el sedentarismo de los niños", según los expertos**

Sevilla, 6 de junio de 2013.- Expertos en pediatría, ejercicio físico y nutrición reunidos en el Simposio 'Actividad física y estilo de vida saludable en el niño y el adolescente' que se celebra hoy en el marco del 62º Congreso de la Asociación Española de Pediatría (AEP) con el patrocinio de Coca-Cola, han puesto de manifiesto la importancia de promocionar la actividad física como factor de prevención del sobrepeso y la obesidad en la infancia y la adolescencia.

Los pediatras han resaltado la importancia de transmitir a los padres la necesidad de fomentar la actividad física de sus hijos y llevar una alimentación e hidratación adecuadas como las mejores herramientas para prevenir la obesidad y otras enfermedades asociadas.

Según la **Prof. Dra. Isabel Polanco**, Catedrática de Pediatría de la Universidad Autónoma de Madrid y Jefe del Servicio de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica del Hospital La Paz de Madrid, y moderadora del Simposio, *"la prevalencia de obesidad de niños españoles de 10 años sólo es superada por Italia, Malta y Grecia. Actualmente, las mayores cifras de obesidad de niños y jóvenes en nuestro país se detectan en la prepubertad, con una prevalencia de más del 16%"*.

Para esta experta, *"los pediatras debemos involucrarnos en este problema de salud pública y explicar a los padres y educadores la necesidad de fomentar la actividad física, es decir, promover el ocio activo de los niños, los juegos, las actividades recreativas o ciertas actividades cotidianas como, por ejemplo, ir caminando al colegio o subir escaleras."*

Entre las propuestas planteadas por los expertos para contribuir a invertir las cifras actuales de obesidad infantil figuran el fomento de la actividad física, la dosificación del uso de las nuevas tecnologías, potenciar la Educación Física en los centros escolares y dotar a las ciudades de infraestructuras seguras para la práctica de transporte activo.

Para la **Prof. Dra. Marcela González-Gross**, Catedrática de Fisiología del Ejercicio y Nutrición Deportiva, y Directora del grupo de investigación ImFINE de la Universidad Politécnica de Madrid, y miembro del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn) *"actualmente la totalidad de la comunidad científica considera el ejercicio físico como una de las herramientas de salud pública con mayor potencial para prevenir el sobrepeso y la obesidad de niños y jóvenes. Lo importante es identificar cuáles son las rutinas de nuestros niños que deben mejorarse para poder influir de forma positiva en la lucha contra la obesidad"*.

Esta especialista recuerda que *"según los datos de la última Encuesta Nacional de Salud, publicada recientemente por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, un 27,8% de la población infantil (de 2 a 17 años) padece obesidad o sobrepeso"*.

Edades	Recomendaciones de práctica de actividad física (OMS)
<ul style="list-style-type: none"> Niños y jóvenes de 5-17 años 	<ul style="list-style-type: none"> 60 min/día de actividad física moderada a vigorosas 3 días/semana de actividad física vigorosa
<ul style="list-style-type: none"> Adultos 	<ul style="list-style-type: none"> 150 min/semana de actividad física aeróbica moderada ó 75 min/semana de actividad física aeróbica vigorosa 2 días/semana de actividades de fortalecimiento muscular
<ul style="list-style-type: none"> Mayores de 65 años 	<ul style="list-style-type: none"> 150 min/semana de actividad física aeróbica moderada ó 75 min/semana de actividad física aeróbica vigorosa 2 días/semana de actividades de fortalecimiento muscular 3 días/semana de actividades para mejorar el equilibrio y evitar caídas (para personas con movilidad reducida)

La Prof. González-Gross es la coordinadora de un proyecto educativo dirigido a niños y jóvenes a través del cual su equipo desarrolló de forma pionera una pirámide de estilo de vida saludable para niños y adolescentes de 6 a 18 años. La pirámide dispone de cuatro caras y base, y cada una de ellas está orientada a conseguir un objetivo de comportamiento saludable (actividad física y otras actividades diarias, alimentación e hidratación, higiene y salud, aprendizaje continuo), que deben confluir en un crecimiento sano.

En España, existen diversas investigaciones científicas que han ahondado en el comportamiento actual de niños y jóvenes en relación a la practicidad de actividad física asociada con la salud. Uno de los más reconocidos, es el prestigioso estudio HELENA (Healthy Lifestyle by Nutrition in Adolescence), del que la Prof. Dra. González-Gross es coautora: *"En el Estudio Helena se observó que los adolescentes del sur de Europa (incluyendo España, Italia y Grecia) emplean mayor tiempo en actividades sedentarias y menor tiempo en actividades físico-deportivas que los adolescentes del centro y norte de Europa, y que éstas diferencias son mayores en las niñas que en los niños. Igualmente, el estudio indica que un tercio (32%) de las adolescentes del centro-norte de Europa cumplió con las recomendaciones de actividad física (60min/día de actividad física moderada-intensa), frente a sólo un quinto (20%) de las adolescentes del sur de Europa"*.

La actividad física, la mejor herramienta de prevención de la obesidad

Para la **Prof. Dra. Mercedes Gil-Campos**, ponente del Simposio, perteneciente al Instituto Maimónides de Investigación Biomédica y pediatra del Hospital Reina Sofía de Córdoba, *"el aumento de obesidad infantil en España es proporcional al incremento del sedentarismo de niños y jóvenes, motivado por aspectos como el aumento del ocio pasivo (videojuegos, Internet, tv, etc.). Para combatir estas cifras se necesita el esfuerzo de familias, docentes y personal sanitario especializado, de forma que podamos realizar un abordaje multifactorial del problema"*.

Para esta experta, *"los profesionales de la salud tienen un papel fundamental en la promoción del ejercicio físico y deben aprovechar esta influencia para contribuir a lograr una sociedad más activa que incorpore la actividad física a sus rutinas diarias"*, concluye.

Para más información:

Olga Llano | Nadia Segura
Gabinete de Prensa de Salud y Nutrición
Coca-Cola
Telf. 91 590 14 37