

LOS CONSEJOS DE COVAP

● El Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo, especialista en Medicina del Deporte, advierte que la alimentación saludable y la actividad física en los niños es un binomio indisoluble



# Buenos hábitos desde la infancia



senta para la salud, y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que la ciudadanía, y especialmente los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física. En España uno de cada seis niños padece sobrepeso y uno de cada quince es obeso. Además, conviene señalar que un tercio de los casos de obesidad se inician en la infancia y, el sobrepeso, está relacionado con enfermedades crónicas como la hipertensión arterial y la diabetes, que acortan la vida una media de diez años. Reseñar además que los últimos estudios sobre la influencia de la predisposición genética en la obesidad infantil y juvenil, señalan que sólo un 5% de los casos de obesidad se debe a una mutación genética; en el 95% restante, aunque puede existir una predisposición genética, es necesario que el individuo incurra en hábitos erróneos para volverse obeso. Significa esto que uno potencialmente puede ser obeso, pero no necesariamente tiene que serlo. Para ello debemos de tener hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, hacer ejercicio de forma sistemática y, además, no llevar una vida sedentaria.

Redacción

Siempre hemos dicho que los niños son observadores e imitadores y hacen lo que ven hacer a sus padres y hermanos mayores. Quieren comer lo que ven a sus padres comer y si sus padres hacen ejercicio físico, ellos les imitan. Y es desde niños, en el entorno familiar, cuando se van instaurando los hábitos de vida saludables: alimentación sana y equilibrada y práctica de actividad física. El refuerzo de estos hábitos en el colegio es fundamental. Nuestras autoridades sanitarias, a través de planes específicos, no cesan en su intento de promover la práctica de este binomio,

que bien debiera ser indisoluble durante toda nuestra vida: alimentación saludable y actividad física, además de impulsar patrones de vida más activos.

En España, en el año 2005 se puso en marcha la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS). Fue la respuesta del Ministerio de Sanidad y Consumo a las actuaciones promovidas por la Organización Mundial de la Salud para que los gobiernos establecieran medidas específicas ante los problemas que se plantean por la obesidad y el sedentarismo. El objetivo de la misma es sensibilizar a la población del problema que la obesidad repre-

## Datos que no dejan indiferente

El pasado mes de diciembre se celebró en Granada el II Congreso Iberoamericano sobre Nutrición del Niño y del Adolescente. Durante los días en los que se celebró dicho evento distintos medios de comunicación publicaron titulares tan impactantes y significativos como éstos: "Expertos abogan por una ley de la obesidad para combatir la epidemia"; "El sobrepeso infantil en Andalucía es alarmante: muchos niños obesos hoy ten-

drán infartos a los 20 o a los 30 años"; "Los niños con sobrepeso sufren cuatro veces más fracturas óseas"; "Andalucía, la segunda comunidad autónoma con más niños obesos, sólo por detrás de Canarias" o "Los chavales gordos tienen que hacer ejercicio físico controlado, porque corren más riesgo de lesiones". Desde luego son datos que los adultos deben considerar y tener muy en cuenta por el bien tanto de los más pequeños.

Cuando los profesionales sanitarios implicados en la difusión de la Estrategia NAOS observamos eventos como la I Copa Infantil Covap, que se celebrará próximamente en nuestra comunidad autónoma, en la cual se aúnan los dos pilares básicos del binomio al que antes hacía alusión, deporte y fomento de hábitos de alimentación saludable, en este caso en la población infantil, sólo nos falta aplaudir esta gran iniciativa.

RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y UNA ALIMENTACIÓN SANA

**Los niveles de actividad física recomendados desde los 5 a los 17 años según la Organización Mundial de la Salud**

La Guía de Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud cuando se refiere a los niveles de actividad física recomendados a estos grupo de edad da importancia a los siguientes puntos:

1. Los niños de entre 5 y 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa para mantenerse en forma y tener una vida más saludable junto a una correcta alimentación.
2. La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Conviene incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

**La importancia de la leche para los jóvenes deportistas**

La leche es un alimento muy completo e indispensable en la etapa de crecimiento. Una fuente importante de calcio, fundamental para desarrollar unos huesos fuertes. Además de la leche, cuando se hace deporte es muy importante reponer líquidos ya que con el ejercicio físico nuestro cuerpo pierde agua y sales minerales por el sudor. Hay que beber agua para estar bien hidratado.



**Los beneficios que nos reporta practicar deporte**

Las ventajas de practicar ejercicio físico para la salud son innumerables. Nos ayuda a prevenir el sobrepeso, hace que nuestros huesos y músculos estén más fuertes y, por tanto, nos den menos problemas en el futuro. Además, el deporte nos hace estar mejor con nosotros mismos y nos ayuda a adquirir buenos hábitos higiénicos y alimentarios.