

Seminario organizado por la Fundación Alimentum en colaboración con el Consejo Superior de Deportes y la Fundación Deporte Joven

Expertos analizan la necesidad de mantener un estilo de vida activo desde la infancia

- ✓ *Existe una tendencia regresiva de los jóvenes españoles a la realización de actividad física. En España, más de la mitad de niños y jóvenes en edad escolar son inactivos, y uno de cada tres tiene sobrepeso u obesidad*
- ✓ *Los especialistas destacan que no existen alimentos buenos y malos. Se puede comer de todo si se hace de forma variada, equilibrada y suficiente y se realiza actividad física de forma regular*

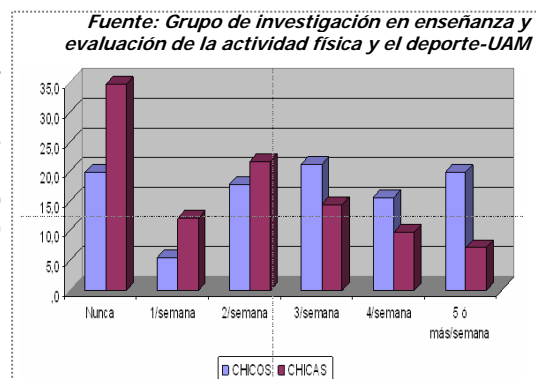
Madrid, 24 de mayo de 2010.- Además de en muchos otros puntos, si en algo han coincidido unánimamente los expertos reunidos en el Seminario "*Un estilo de vida activo, salud para el presente y el futuro*", ha sido en señalar que las evidencias científicas constatan que mantener unos hábitos saludables en cuanto a dieta, actividad y condición física desde edades tempranas contribuye a reducir significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas como obesidad, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, etc. Igualmente compartieron la idea de que los hábitos establecidos durante la infancia y la adolescencia tienden a mantenerse en la edad adulta. A pesar de ello, los datos reflejan cómo en España aumentan los patrones de vida sedentaria de niños y jóvenes en detrimento de un estilo de vida activo. Los especialistas han destacado el papel fundamental del entorno familiar, las comunidades y los centros escolares para facilitar el acceso de los más jóvenes al ocio activo y fomentar en ellos la práctica de deporte.

Estas son las principales conclusiones puestas sobre la mesa en el Seminario "Un estilo de vida activo, salud para el presente y el futuro" organizado por la Fundación Alimentum con la colaboración del Consejo Superior de Deportes (CSD) y la Fundación Deporte Joven.

La jornada, inaugurada por la directora de la Fundación Alimentum, **Carmen Cobián Hernanz**, el subdirector general de Deporte y Salud del CSD, el **Doctor José Luis Terreros Blanco**, y el director general de la Fundación Deporte Joven, **Manuel López Quero**, tenía como objetivo poner al día a los periodistas sobre la problemática del aumento del sedentarismo y su relación directa con los actuales índices de sobrepeso y obesidad. Esta iniciativa forma parte del Plan de Fomento de la Actividad Física de la Fundación Alimentum.

Desde la perspectiva de la obtención de beneficios de la actividad física para la salud, más de la mitad de la población española en edad escolar se considera 'inactiva'. Según el **profesor Juan Luis Hernández Álvarez**,

pertenciente al Grupo de Investigación en Enseñanza y Evaluación de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Autónoma de Madrid, el tiempo dedicado por los más jóvenes al ocio sedentario duplica, al menos, al dedicado al ocio relacionado con la actividad físico-deportiva. En cuanto al horario lectivo, el profesor constató también cómo los 40 minutos reales que por término medio duran las clases de Educación Física en los centros escolares españoles 1 ó 2 veces por semana, distan mucho de la Recomendación del Parlamento Europeo que insta a los países miembros a ofrecer al alumnado al menos 3 horas reales de clase de Educación Física por semana.



Los expertos reunidos en el Seminario destacaron cómo la prevalencia de sobrepeso y obesidad se ha incrementado en nuestro país durante los últimos años, alcanzando casi a uno de cada tres niños, niñas y adolescentes, lo que en el futuro supondrá un incremento de las enfermedades asociadas a este problema. Igualmente, durante la jornada se profundizó en las razones que han llevado a invertir el equilibrio de antaño y que actualmente se traduce en una mayor ingesta que gasto calórico. A este respecto, el **profesor Gerardo Villa Vicente**, del Departamento de Educación Física y Deportiva e Instituto de

Biomedicina de la Universidad de León destacó que en las últimas décadas ha aumentado en 133 kcal/día la ingesta calórica de niños entre 6 y 11 años, y que *“en España, la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo (LOE) ha supuesto una reducción de entre el 20-30% del tiempo dedicado a Educación Física respecto a la anterior legislación, siendo la única actividad que la mayoría de los escolares realizan en el día, precisándose de la puesta en marcha de estrategias de intervención escolar efectivas que impliquen incremento del gasto calórico para reducir los riesgos de salud a los que vamos abocados”*.

Junto a esto, el experto aludió a otros factores que también afectan negativamente a que los niños se mantengan activos, como el aumento del ocio pasivo (consolas, Internet, tv, etc), la inseguridad en la calle para los más pequeños, la disponibilidad de espacios adecuados destinados a ocio activo o la influencia del entorno familiar más cercano. En resumen, diversos factores producto de profundos cambios sociales y de conducta, incompatibles con la genética del cuerpo humano, preparado para funcionar con una ingesta limitada y ejercicio suficiente, y no al contrario, como acontece en nuestro modelo social actual.

Promedio de minutos de actividad sedentaria						
Actividad de tipo sedentario	total	chico	chica	G1 10-12	G2 13-14	G3 15-17
	Lunes a Viernes					
Tareas escolares	78	74	82	69	77	89
Leer (lectura voluntaria)	16	13	18	17	13	16
Ver la televisión	94	89	98	97	94	90
Juegos video-cons.	57	64	51	51	59	62
Chatear y navegar	41	48	35	22	43	58
	192 Min.			170	196	208

Promedio de minutos de actividad sedentaria						
	total	chico	chica	G1	G2	G3
Sábado y domingo						
Tareas escolares	62	55	70	68	60	71
Leer (lectura voluntaria)	26	21	30	26	25	27
Ver la televisión	145	148	141	146	140	135
Juegos Video-Cons.	67	90	55	51	52	57
Chatear y navegar	69	78	60	64	65	78
Otras (chac. salir con amigos...)	102	101	103	90	107	108
	301 Min.					

Fuente: Grupo de investigación en enseñanza y evaluación de la actividad física y el deporte-UAM

Durante su intervención, el Prof. Villa destacó que tanto la familia como la comunidad y las escuelas deben trabajar en potenciar un comportamiento activo entre los más pequeños a través del ejemplo, la habilitación de carriles bicis y diseños urbanos compatibles, y una mayor apertura de los centros educativos fuera del horario lectivo. A este respecto, el profesor Hernández Álvarez insistió en que *“la mejora cuantitativa y cualitativa de la Educación Física escolar, así como la existencia de proyectos deportivos en los centros educativos, constituye una necesidad ineludible para incrementar los conocimientos, habilidades y actitudes que permitan disfrutar de la actividad físico-deportiva y que su práctica se convierta en un hábito para toda la vida”*.

Beneficios de la actividad física

El Seminario también contó con la intervención del **profesor Vicente Martínez Vizcaíno**, principal responsable del Programa MOVI, conocido en España como ‘Estudio Cuenca’. En él, un equipo multidisciplinar de expertos ha demostrado la efectividad de la promoción de la actividad física en el medio escolar para reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad. La investigación, realizada durante dos años a 1.119 escolares de entre 9 y 11 años, se llevó a cabo en 20 colegios de Cuenca divididos al azar en dos grupos: 10 colegios como grupo de intervención, que participaron en un programa de ejercicio físico, y otros 10 como grupo de control, en el que se siguió con su actividad habitual.

“El Índice de Masa Corporal no se modificó significativamente en el grupo de intervención frente al de control debido a que los niños más delgados aumentaron su peso y en los más corpulentos disminuyó la grasa corporal. El programa ha tenido un doble efecto beneficioso, elevando el peso de los más delgados y disminuyendo el exceso de grasa de los más corpulentos”, afirmó Martínez Vizcaíno. El Programa también mostró su efectividad en la disminución de la prevalencia de sobrepeso en las niñas (6%), y en la reducción del colesterol total en ambos sexos.

Junto a estos resultados, el programa MOVI destaca también cómo los escolares activos tienen además una mejor calidad de vida que los sedentarios, poseen una mayor autoestima y mejor rendimiento académico, relaciones interpersonales y menores limitaciones físicas para sus actividades cotidianas. Los autores de este trabajo llevan estudiando la obesidad en escolares desde 1992 y, a su juicio, la frecuencia de sobrepeso y obesidad en los niños españoles ha aumentado a la par que la frecuencia de conductas sedentarias.

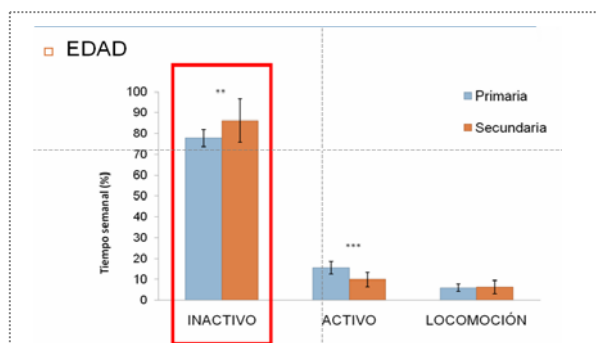
Por su parte, la **profesora Marcela González-Gross**, del Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid mostró a los asistentes los resultados de los proyectos AVENA y HELENA que indican que una buena condición física y capacidad aeróbica de los adolescentes poseen un efecto preventivo ante el riesgo cardiovascular futuro, e insistió en la necesidad de mejorar el nivel de condición física de los jóvenes. Según esta experta, junto a la dieta equilibrada y la realización de actividad física regular, trabajar en la mejora de la aptitud física de niños y adolescentes puede desempeñar un papel clave para mejorar la salud de los adultos del mañana. A esto hay que añadirle los beneficios inmediatos que tiene la práctica regular de ejercicio físico en los niños y adolescentes, que además de los ya mencionados por los otros expertos, son mejoras en el crecimiento y fortalecimiento de los huesos, en destrezas y habilidades físicas, en las capacidades cognitivas como la atención, la memoria y la toma de decisiones. También se observan mejoras en la canalización de las situaciones de estrés. Otro punto importante es que ayuda al mantenimiento de hábitos saludables y a la prevención de hábitos nocivos.

Inactivos más del 80% del tiempo libre

Durante la jornada, el Subdirector General de Deporte y Salud del CSD, dio a conocer en primicia los principales resultados del estudio "La actividad física en escolares de medio urbano. Recomendaciones de futuro". Este estudio, realizado a escolares de entre 10 y 14 años de Zaragoza, destaca el alto índice de inactividad física de niños y jóvenes en el medio urbano que, además, no alcanzan los mínimos establecidos para la prevención de patologías ligadas al sedentarismo. El análisis, llevado a cabo en centros públicos y concertados entre 2005 y 2006, muestra una tendencia regresiva de los jóvenes a la realización de actividad física, un menor índice de actividad física y participación en actividades deportivas en el sexo femenino, y diferentes comportamientos a este respecto en función de la edad.

Según este estudio, niños y jóvenes están inactivos más del 80% de su tiempo libre, porcentaje ligeramente inferior en el caso de los escolares de primaria y en niños y jóvenes de sexo masculino, y superior en secundaria y el sexo femenino. Igualmente, el estudio destaca el bajo nivel de actividad física que realizan en recreos y clases de Educación Física. La tasa de inactividad en los recreos en secundaria es del 50% del tiempo semanal, y de un 30% para los escolares de primaria. Según los expertos, estas cifras equivalen únicamente a un gasto energético inferior al 3% del total de calorías semanales. En relación a las clases de Educación Física, la investigación concluye que la dedicación real a las mismas es de un 75-80% sobre el horario oficial, mientras que a la hora de practicar actividades deportivas, la dedicación semanal es mayor en los escolares de educación secundaria (4,3 horas semanales frente a las 3 horas dedicadas en primaria), y superior en los chicos (4,4 horas semanales) frente a las chicas (2,8 horas). Según el estudio, las actividades deportivas realizadas son las responsables del 7% del gasto calórico semanal.

Entre las propuestas que los autores plantean para invertir la mayor parte de estas cifras figura el fomento de actividades físicas durante las pausas escolares, la dosificación de las nuevas tecnologías, aumentar la carga lectiva en Educación Física y replantear su diseño curricular, así como dotar a las ciudades de infraestructuras seguras para la práctica de transporte activo.



Fuente: Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano. Hernández, L.A. et al.

Equilibrio saludable

Por último, el Seminario también contó con la participación de **Enrique Coperías**, Subdirector de la revista Muy Interesante y miembro de la Junta Directiva de la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS); la **Dra. Carmen Pérez Rodrigo**, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC); y del **Dr. Alberto Sacristán**, médico de Medicina Familiar y Comunitaria de la Comunidad de Madrid, que abordaron la importancia de mantener una dieta saludable desde edades tempranas. Según estos expertos, para que una dieta sea equilibrada ha de ser suficiente para

cubrir las exigencias del organismo; completa en su composición, de forma que garantice la ingesta de todos los nutrientes necesarios; y adecuada a las necesidades de cada organismo. Según el Dr. Sacristán, no existen alimentos buenos y malos, sino dietas más o menos adecuadas. Es decir, se puede comer de todo si lo hacemos de forma variada y con moderación.

Para más información:

Fundación Alimentum: Eugenia Garrido. 91 745 37 80. Olga Llano. 91 399 46 12
 Consejo Superior de Deportes: José Moreno Cervera. 91 589 66 27
 Fundación Deporte Joven: Victoria Alonso: 91 589 67 15