

Educación física contra la obesidad infantil

La obesidad infantil en España alcanza cifras preocupantes que, de no controlarse, podrían multiplicar el problema en las próximas décadas, situando al país en el más despreocupado de Europa, en cuanto a lo que a la educación física respecta

La OCDE advierte que uno de cada diez niños o niñas en España padecen sobrepeso. Concretamente, esta situación se da en un 26% de niños y un 24% de niñas, mientras que en el resto de países de la OCDE son un 23% de niños los que lo sufren, y en el caso de las niñas, un 21%.

La solución que promueve ante ello José Miguel del Castillo, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, es clara; reclama 60 minutos diarios de Educación Física en la escuela, para combatir la obesidad infantil, ya que, según argumenta, “en 2050 habrá un 70% de sobrepeso infantil en España”, en base a los estudios estadísticos científicos. Del Castillo ha conseguido, hasta el momento, más de 13.000 firmas a favor de su propuesta, en la plataforma Change.org. Para este profesional, la educación física debe ser ejemplo directo tanto en casa como en las escuelas, a través de la práctica del ejercicio físico y de una dieta equilibrada.

Para regular las necesidades alimenticias en la etapa infantil, de forma moderada, existe formación especializada que proporciona los conocimientos necesarios a aplicar en la dieta diaria de los niños y niñas. Este aprendizaje puede adquirirse, fácilmente, mediante un curso especializado de nutrición deportiva en modalidad online.

A nivel mundial, la OMS informa de una serie de recomendaciones para la salud, que tienen el objetivo de orientar sobre las políticas más adecuadas que deben ejercerse en los distintos países, para prevenir enfermedades relacionadas con la falta de actividad física; en el rango de edad de entre 5 y 17 años, es necesario llevar a cabo juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, ya sean realizados en el ámbito familiar, en la escuela, o a través de actividades comunitarias.

Con estas recomendaciones se pretenden mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como la salud ósea, reduciendo a su vez el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (ENT), como es el caso de la obesidad infantil. Para ello, se informa de las siguientes pautas principales a seguir en el rango de edad citado:

Invertir, como mínimo, una hora al día en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. El tiempo empleado en actividad física diaria superior a 60 minutos, generará un beneficio aún mayor para la salud.

Es conveniente añadir, al menos tres veces por semana, actividades vigorosas de refuerzo a la actividad física diaria, particularmente, dirigidas a los músculos y huesos.

La actividad física realizada ha de ser aeróbica, en mayor medida.

En la etapa infantil, los juegos, deportes o ejercicios programados pueden adaptarse a cada edad, bajo una perspectiva profesional, con las ventajas consecuentes para la salud, a medio y largo plazo. Realizar un curso de monitor de gimnasio capacita a aquellas personas interesadas en el sector deportivo, para programar y promover actividades físico-deportivas, entre aquellas niñas y niños que necesiten una asistencia alternativa a la formación impartida en las escuelas.

Instituciones y organismos de prestigio han publicado, a lo largo de los años, sus afirmaciones sobre las ventajas que aporta la actividad física en la vida cotidiana. En 1978, La UNESCO, en su Carta Internacional de la Educación Física y del Deporte, hacía referencia a la preservación y mejora de la salud, así como a la mejor resistencia de los inconvenientes propios de la vida moderna y al enriquecimiento de las relaciones sociales, mediante la práctica del deporte y la educación física. El Parlamento Europeo, por su parte, recomendaba en un informe de 2007 la práctica de tres horas semanales de Educación Física en centros educativos. Este planteamiento es superado, incluso, en países como Finlandia, donde la impartición de educación física ocupa cinco horas semanales y donde, según el informe Pisa, el alumnado obtiene mejores resultados académicos.

Mientras el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España atiende a las peticiones populares y las recomendaciones profesionales de las diferentes entidades y organismos a nivel mundial, puede compaginarse la formación recibida en la escuela con las clases complementarias de un instructor o instructora de educación física, para mantener controlados los índices de obesidad en la etapa infantil, y contribuir a la mejora de la salud, con el apoyo pertinente de una nutrición sensata. Cualquier iniciativa que difunda el valor de la práctica deportiva y de la actividad física, en general, es positiva para frenar el aumento de esta enfermedad crónica durante los próximos años.

Datos de contacto:

Antonio J Cañizares
958050200

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Educación Infantil](#) [E-Commerce](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>