

Running, jogging... o homming, la nueva apuesta en educación contra el sobrepeso infantil, desde casa

[Multimedia](#)

Tras dos meses de confinamiento, la vida sedentaria se apodera del día a día y esto está provocando un incremento de los índices de sobrepeso infantil. En este sentido, la multinacional farmacéutica suiza, Pharmex, trabaja reforzando su programa Smart Healthy Citizen, con su plataforma SHC AT HOME que aporta medidas de autocuidado y metodología SHC en el hogar, para tratar de paliar nuevos problemas de salud, como la obesidad infantil, que se han agudizado durante la cuarentena

La población infantil y juvenil no es consciente de la gran repercusión que el aumento de peso y la adquisición de malos hábitos pueden tener sobre su salud futura, por lo que pertenecen al sector de población más vulnerable. Por ello, la farmacéutica Pharmex trabaja desde hace tiempo, a través de su [Fundación Smart Healthy Citizen \(SHC\) by Pharmex](#), en un programa pionero educativo para transformar la salud de los futuros ciudadanos educando mediante una metodología inteligente presente en la U4SCC (United for Smart Sustainable Cities) de Naciones Unidas y promoviendo la adquisición de hábitos saludables a través de la educación y la investigación.

Tras su éxito en SHC Almodóvar, donde se logró una reducción de sobrepeso infantil récord del 14.50% de IMC, ahora ha lanzado SHC AT HOME, un proyecto que nace a raíz de los últimos acontecimientos, donde las ciudades se han visto abocadas a una época de cambios que trae consigo un aumento considerable de una epidemia silenciosa que se prevé siga cebándose con los más pequeños: la obesidad. En este sentido, la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) estima un incremento medio cercano al 5% en el peso de los niños y adolescentes tras el confinamiento. Más concretamente, calculan que puede haberse incrementado en al menos 1 kilo de grasa el peso medio de la población infantil, y esto puede ocasionar otros trastornos emocionales, psicológicos, o del sueño.

En este sentido, la Fundación SHC destaca la necesidad de implementar medidas educativas para combatir el sobrepeso infantil, y por ello han querido trasladar los mismos parámetros fundacionales del programa Smart Healthy Citizen y su [Decálogo de Buenas Prácticas](#), para aplicar en casa, enseñando a las familias a practicar “*homming*”, es decir, del mismo modo que existen actividades dinámicas como el *running* o el *jogging*, han definido una alternativa para establecer una rutina diaria con prácticas tareas de hábitos saludables, capacitando al ciudadano para cuidar su salud a través de una educación personalizada dedicando solo unos minutos al día, a través de la [plataforma SHC AT HOME](#), donde seguir las clases, [acceder al registro](#) y disfrutar de las

novedades y los diferentes materiales:

- Clases virtuales: Registrando los datos se puede acceder a contenidos, entrar en rankings, subir fotos y seguir la evolución.

- Canal SCH At Home Chanel: Vídeo tutoriales sobre alimentación, bienestar, hábitos e incluso canal de cocina para todos.

- [Guía HOMMING](#): La guía para la salud y el autocuidado en el hogar, enseña [cómo hacer homming](#) y aprender con SHC.

- Clases online para maestros y familias: que quieran incorporar la asignatura de salud para Smart citizen en su currículum, con tareas, vídeos y archivos.

- Juegos y gamificación, activos homming: Juegos y formas para evaluar a través de pequeños juegos de preguntas y respuestas.

- Calendarios SHC: Calendarios prácticos de nutrición con dietas, de actividad física, de juegos...

- Cuestionarios online: Seguimiento y evaluación para los registrados. Para comprobar cómo de saludable es y puntuar su evolución.

- Blog inglés *HOMMING*: Donde aprender inglés o continuar con las clases de los pequeños de modo activo con vídeos y juegos.

- Consejos y tips fáciles cada día: para no olvidar cuál es el objetivo.

- Redes sociales: La interactividad es muy importante, por tanto, las personas podrán subir fotos o estar al tanto en novedades con el hashtag *#homming* *#practicahomming* *#shcathome*.

En palabras de Juan Carlos Santé, CEO de Pharmex Advanced Laboratories, “nos encontramos ante una situación en la que queremos ayudar a la población a través de actividades basadas en hábitos saludables, nutricionales, sostenibles, tecnológicos y emocionales, dando un gran protagonismo a lo que denominamos smart food o alimentación saludable y promoviendo la actividad física. Además, tratamos de incidir en una buena comunicación mediática en contra de las fake news, para proteger de trastornos psicosociales”.

Del mismo modo, Sheila Romera, Directora de la Fundación Smart Healthy Citizen y Official Expert in U4SSC, United Nations, añade, “el programa SHC, a través de su Fundación SHC By Pharmex, tiene el objetivo de evitar el repunte de sobrepeso infantil, durante el confinamiento, pero también para futuro. Nuestro objetivo es mejorar la salud y el sueño de los pequeños, puesto que nuestro estudio 'Horizonte 2020 era Smart Healthy' nos dice, que estarán

sometidos a nuevas enfermedades derivadas de este periodo”.

Sobre Pharmex

[Pharmex Advanced Laboratories SL](#) (antiguos Laboratorios Pérez Giménez) es una empresa farmacéutica con sede en Alcobendas (Madrid), que tiene la planta industrial en Almodóvar del Río (Córdoba). La compañía es una subsidiaria de Pharmex, SA, de origen suizo. En 2018 la compañía ha comenzado su actividad en el mercado español donde busca garantizar el acceso a la salud con los estándares de calidad más altos, gracias a unos productos pensados para toda la familia y que van desde productos OTC como el famoso Calmante Vitaminado, hasta productos indispensables para los botiquines pasando por el cuidado del bebé.

Para más información, entrevistas o imágenes contactar con:

Paloma Almagro

3AW Europe

Teléfonos: 675 11 94 54

E-mail: palmagro@3aw.com
