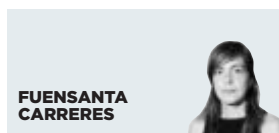


## Los niños con sobrepeso tendrán clases de deporte a medida 'recetadas' por el pediatra



FUENSANTA CARRERES

✉ fcarreres@laverdad.es

El plan Activa Familias busca atajar el exceso de peso que padece uno de cada tres escolares murcianos, la segunda tasa más alta del país

**MURCIA.** Deporte por prescripción médica. Atajar el sobrepeso infantil para garantizar la salud futura de la población escolar de la Región, que mantiene la segunda tasa de niños con problemas de peso más elevada del país, es el objetivo final del programa Activa Familias, que pondrá a hacer deporte al menos tres días a la semana a los menores afectados por la epidemia del siglo XXI. El plan, basado en el ejercicio físico y la educación en hábitos saludables, es muy similar al que desarrolla desde hace tres años la Consejería de Sanidad con adultos, pero ahora se extiende a los niños de entre nueve y once años con problemas de sobrepeso.

Será el propio pediatra quien 'capte' al paciente en su consulta, cuando compruebe que el escolar padece obesidad o sobrepeso y lleva un estilo de vida sedentario. Su 'receta' en este caso será la inscripción en el programa Activa Familias, que se pondrá en práctica el 15 de septiembre y se extenderá un trimestre (este verano se desarrolla de forma experimental en Molina de Segura y San

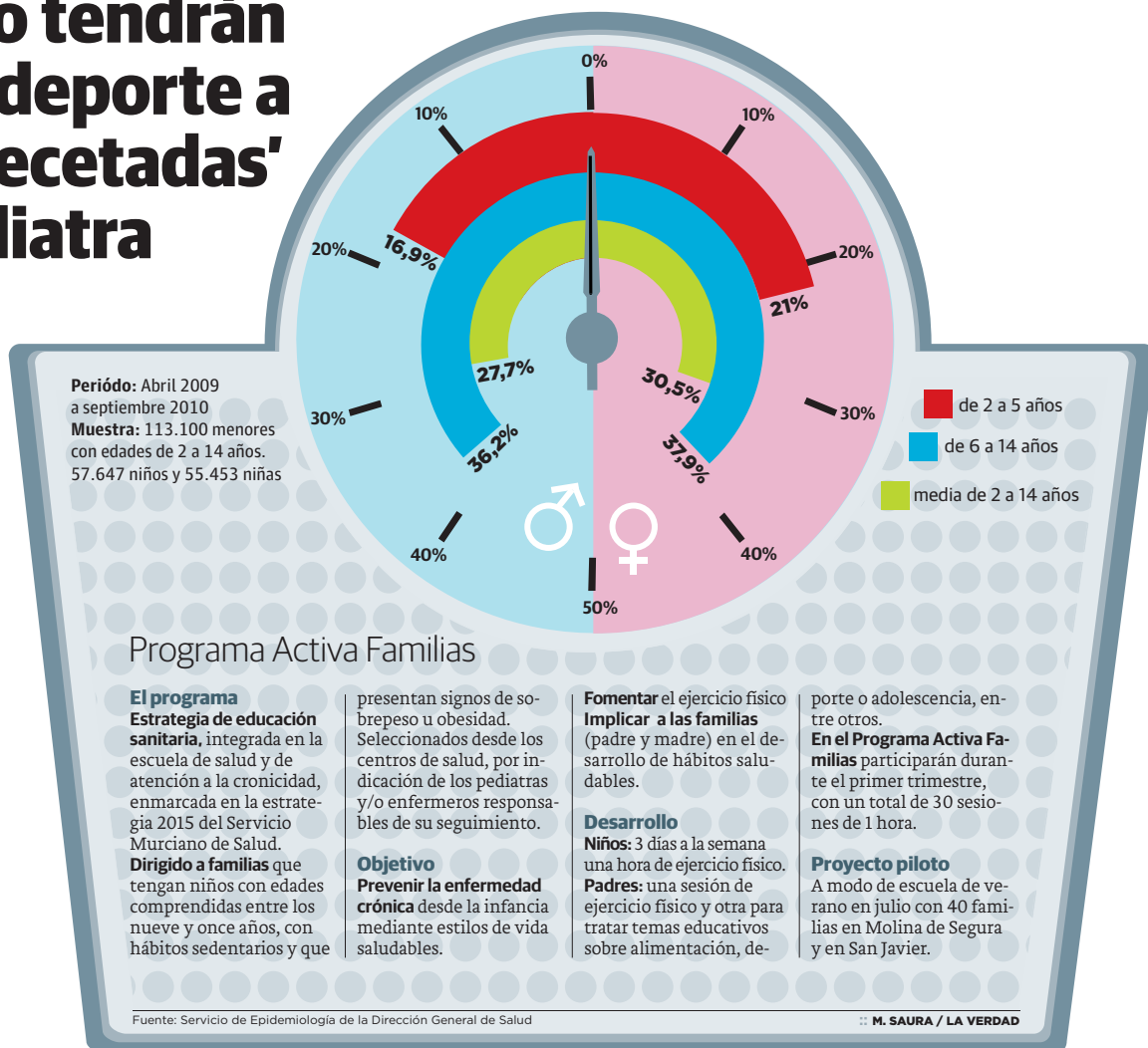
Javier). Los niños realizarán tres sesiones semanales de deporte en sus colegios dirigidas por graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, adaptadas y lúdicas para que se 'enganchen' al ejercicio físico. Las actividades, gratuitas, implicará también a los padres, que tendrán que participar en una de las sesiones semanales y recibirán en todo momento el apoyo de pedagogos y psicólogos para adaptar a su estilo de

vida hábitos saludables. Tras ese trimestre de inicio, los escolares podrán apuntarse a las escuelas municipales deportivas y entrarán nuevos niños al programa para el siguiente trimestre. Los pediatras y enfermeros realizarán un seguimiento a medio y largo plazo de la evolución experimentada en el niño dentro de las revisiones habituales.

El plan, que se desarrollará en 45 centros de salud, fue presentado ayer

### Las tres sesiones semanales de ejercicio estarán adaptadas y serán gratuitas

por la consejera de Sanidad, Ángeles Palacios, quien alertó de que el exceso de peso «puede ser el detonante para la aparición de enfermedades crónicas en edades avanzadas, como la diabetes mellitus, que ya afecta a casi el 12% de los mayores de 18 años, y ocasionar problemas ortopédicos, baja autoestima, mayores procesos respiratorios y cardiovasculares y mayor probabilidad de que la obesidad persista en la edad adulta».





O.J.D.: 21389  
E.G.M.: 246000  
Tarifa: 5031 €  
Área: 1330 cm2 - 140%

# LA VERDAD

MURCIA

Fecha: 18/07/2013  
Sección: REGION  
Páginas: 1-3

## Los niños obesos harán deporte.

Los pediatras podrán  
'recetar' ejercicios  
físicos a la medida **P2**

## «Mi hija no ha comido tanta fruta en su vida; está feliz con el ejercicio»

Natividad Lechado y su hija Paula participan este verano en el programa piloto con cinco sesiones semanales de gimnasia

■ F. C.

**MURCIA.** Paula no quería apuntarse con su madre al programa piloto Activa Familias que se desarrolla en Molina de Segura. No conocía a los otros 21 niños, ni le ilusionaba pasar las mañanas durante sus vacaciones escolares haciendo deporte. «Ahora cuenta los días para que no se acabe el curso. Está encantada con el deporte, y disfruta muchísimo», cuenta Natividad Lechado, su madre, quien participa con ella en el programa, al que llegaron remitidas por el pediatra de Paula, que tiene 9 años. «La llevé para controlar el tema del peso, y nos ofreció la posibilidad de participar. No lo esperaba, pero está resultando una experiencia estupenda para las dos». Natividad y su hija son dos de las cuarenta familias de Molina de Segura y San Javier que participan este mes de julio en el plan piloto, y que el 15 de septiembre se extenderá a 45 centros de salud de la Región.

Acompañadas durante todo el mes por pediatras, psicólogos y graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, las familias realizan durante julio un completo programa de ejercicio físico reforzado por una escuela de padres en la que los progenitores aprenden hábitos de vida saludables. Los niños realizan ejercicio físico cinco días a la semana (dos horas y media todas las mañanas). Las actividades deportivas son muy lúdicas para evitar que los escolares se desilusionen antes de tiempo. Los padres realizan ejercicio físico también dos días a la semana (en el mismo pabellón, pero separados por un panel) y dedican la última hora de sus sesiones a realizar juegos deportivos con sus hijos. Las familias almuerzan fruta todos los días antes de terminar las sesiones. «Mi hija no ha comido tanta fruta en su vida. Siempre me ha costado mucho, y ahora, no sé si por imitación



Natividad Moreno y su hija Paula, ayer en Molina de Segura. ■ N. GARCÍA

### Las actividades son muy lúdicas para evitar que los escolares se desilusionen

o porque se ha concienciado, no para», cuenta la madre encantada. El programa se completa con el seguimiento del pediatra y charlas para los padres sobre alimentación saludable, o cómo resolver los con-

flictos en familia o la adolescencia.

Los beneficios que Natividad y Paula perciben después de dos semanas de ejercicio físico juntas no se limitan al bienestar físico. «A mí me ha venido de maravilla; tengo otra hija de dos años y hacía mucho tiempo que mi vida se limitaba a la casa y las niñas». Madre e hija han encontrado además tiempo y espacio para compartir juntas. Las dos planean seguir en el programa en septiembre, cuando comenzará a desarrollarse en 45 centros de salud, durante todo el primer trimestre escolar.

### Los expertos alertan del riesgo de sufrir diabetes e hipertensión

El 80% de las familias que participan en el programa Activa Familias tienen sobrepeso y no realizan ningún tipo de actividad física. «Si no cambian sus hábitos y se inician ahora en el deporte, no lo harán de adultos», alerta

Asensio López, coordinador de proyectos de la Consejería de Sanidad, quien avisa además de que los menores con sobrepeso tienen tres veces más probabilidades de padecer diabetes, ser hipertensos y sufrir dolencias cardiovasculares de adultos.

El deporte desde la infancia es, a juicio de Asensio López, la mejor prevención a esas enfermedades. «El intento de cambio que propone el programa merece la pena. Los escolares que son remitidos por los pediatras no suelen adaptarse bien a las es-

cuelas deportivas convencionales porque nunca han hecho deporte y tienen pocas habilidades. Con el plan Activa Familia se les ofrecen actividades a medida, más lúdicas, para que se animen a practicar deporte. Cuando el plan, de tres meses de duración, termina, ya se les remite a esas escuelas municipales o a las actividades extraescolares de los colegios», explica. En la mayoría de los casos, las familias con sobrepeso que no realizan deporte tienen también malos hábitos alimentarios en el hogar.