



▶ 11 Octubre, 2014

Hábitos poco recomendables. El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana, Cecova, pone el acento en el problema que suponen hoy obesidad y diabetes, trastornos que proceden de un sobrepeso cada vez más abundante entre estudiantes a partir de tercero de Primaria, con apenas 8 y 9 años.

La obesidad infantil ya es un gran problema

- ▶ El 60 % de los escolares no come fruta a diario y un 25 % pesa más de lo debido
- ▶ El Colegio de Enfermería avisa de los problemas derivados de la diabetes en la infancia

VICTORIA BUENO VALENCIA

■ «Estamos detectando en los niños que cursan educación Primaria un aumento de enfermedades que hasta ahora se consideraban propias de las personas adultas, como la hiperlipemia o la diabetes». El Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana, Cecova, pone el acento en la inexistencia de medidas preventivas que debían calar desde bien pequeños, acostumbrándose a hacer ejercicio y a comer más sano.

«Obesidad y diabetes proceden de un sobrepeso cada vez más abundante entre estudiantes a partir de tercero de Primaria, con apenas 8 y 9 años», señalan. La «mala alimentación y la ausencia de ejercicio físico» son los desencadenantes de que uno de cada cuatro niños tengan sobrepeso, como refleja la última encuesta de salud de la Comunidad. Y es que el 61% no come fruta a diario, mientras que un 18% toma golosinas todos los días y otro 12% pasteles y bollería industrial.

Lejos de poner remedio a esta crítica situación, desde la Administración se han seguido poniendo piedras en el camino, como evidencia la pérdida de horas de Educación Física preci-

LA CIFRA

4 horas

La Ley Wert reduce el ejercicio

▶ En el cómputo global de las horas destinadas a Educación Física en Primaria, a partir de la ley Wert se pierden cuatro horas desde primero a cuarto curso: los niños de 6 a 9 años.

Fabra prometió un enfermero escolar por centro pero apenas lo tienen 15 entre el millar de colegios de toda la Comunitat

Los profesionales advierten de que la pérdida de horas de Educación Física con la Lomce perjudica a los menores

samente en Primaria, con la nueva Lomce, y que apenas 15 colegios entre el millar que hay en la Comunidad, un 1,5%, tienen enfermero escolar, cuando se habían prometido en todos los centros y la ley así lo contempla.

«Es evidente que no se cumple», lamenta la coordinadora del grupo de trabajo de Enfermería Escolar, Alicia Carmona. De cualquier forma, Educación

solo permite el enfermero escolar en los colegios en horario no lectivo, por lo que, cuando lo hay, debe limitarse al comedor. «Esto es así en los colegios públicos, porque a los concertados, al tener su propia titularidad, no les afecta la norma y tienen enfermeros todo el tiempo, lo que discrimina a unos niños frente a otros en temas de salud», añade Carmona.

La presencia del enfermero escolar, asegura, favorece aprendizajes a base de talleres que repercuten en la salud de los niños: «Les enseñamos a leer las etiquetas de lo que compran en cualquier supermercado y ellos mismos enseñan después sin apenas darse cuenta a sus padres».

Ya saben, por ejemplo, que las grasas no deben superar el 10% por cada 100 gramos. Si en el listado del contenido del producto aparece el número 20 la alarma está servida.

También hay que desconfiar si entre los ingredientes únicamente se señala «grasa vegetal». Carmona advierte de que eso indica que no es saludable. Y cuando la grasa y los azúcares figuran entre los primeros puestos de la lista, peor que malo, porque suelen figurar por orden de mayor a



Solo el 2,7 % de los niños toma la fruta diaria recomendada. G.CABALLERO

menor cantidad. Las grasas saturadas, por último, ni deben figurar siquiera. Son las perjudiciales, tanto como el azúcar blanco o refinado, cuyo contenido, si lo hay, debe tender al cero «porque si no los consumes en el momento de ingerirlo, engordas más», concreta la enfermera escolar.

Carmona desmonta el mito de que el pan engorde frente a un caramelo: «El caramelo entra rápidamente en el torrente sanguíneo y si no se gasta se convierte en grasa de inmediato. El pan, sin embargo, va liberando la energía conforme se necesita y tarda más en convertirse en grasa». Lo ideal en cualquier caso es

hacer cuanto más actividad física mejor, y desde bien pequeños. De ahí que la pérdida de una hora y media de Educación Física, como marca la nueva Lomce en primero y segundo de Primaria, y de otra media hora en tercero y cuarto, es decir para los alumnos de 6 a 9 años, no les hace ningún bien.

A Carmona no le convence que en quinto y sexto curso se añadan 15 minutos más que ahora: «Con una correcta alimentación y un mínimo de ejercicio físico diario llevas mucho ganado, porque se crea el hábito desde pequeños. Si se limita, después cuesta más y no les apetece hacer ejercicio alguno», sentencia.