



► 17 Diciembre, 2014

## Hábitos saludables



Los factores asociados a la obesidad o sobrepeso infantil, como la diabetes y la hipertensión, son fruto de una alimentación inadecuada y de unos bajos niveles de actividad física. Shutterstock

# La obesidad infantil en alerta

Según la Encuesta Nacional de Salud de España 2011-12, casi el 28% de los niños de 2 a 17 años presenta obesidad o sobrepeso, que es el principal factor de riesgo cardiovascular.

Laura de Frutos

**E**l cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo y para su correcto funcionamiento, la Sociedad Española de Neurología recomienda llevar hábitos de vida saludables, como es el ejercicio de algún tipo de actividad física de forma regular o realizar una dieta equilibrada, evitando el exceso de grasas animales y sal y potenciando el consumo de frutas y verduras.

Según la Encuesta Nacional de Salud de España 2011-12, casi el 28% de los niños de 2 a 17 años presenta obesidad o sobrepeso. El principal factor de riesgo cardiovascular, tanto en adultos como en edad infantil, es la obesidad y sus factores asociados, como la diabetes y la hipertensión, son fruto de una alimentación inadecuada y de unos bajos niveles de actividad física. Con lo que los datos refle-

jan como uno de cada diez menores presenta obesidad, y dos de cada diez sobrepeso.

El Programa SI<sup>1</sup> de Salud integral de la Fundación SHE incide en estas prácticas para así lograr difundir entre la sociedad hábitos de vida saludables que puedan contribuir a una salud cardiovascular y a una buena calidad de vida. Esto se desarrolla a través de este programa de intervención escolar, implantado en Infantil, Primaria y Secundaria, que pretende incidir en el conocimiento, actitudes y hábitos respecto a la salud de los escolares, sus familias y el profesorado. Por ello fue galardonado en 2013 con el premio NAOS a la promoción de práctica de la actividad física en el ámbito escolar.

El último informe sobre el Estudio Aladino 2013, elaborado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en base a una muestra de 3.426 niños de 7 y 8 años de edad, indicó que la prevalencia del exceso de

peso entre los más pequeños sigue siendo alta, aunque muestra una tendencia descendente desde el último estudio realizado hace dos años. Los datos muestran que el sobrepeso infantil está en torno al 25%.

La Fundación de Educación para la Salud (Fundadeps) fue pionera en el desarrollo de la Educación para la salud en España. Su finalidad es fomentar la salud a través de la promoción de la salud, la Educación para la salud y la investigación científica y técnica, aumentando la calidad de vida de la ciudadanía por medio de la cultura de la salud. Para conseguirlo, Fundadeps ha definido los siguientes objetivos específicos:

■ Promover la Educación para la Salud por medio de la Educación, la sanidad, la acción social y la cultura.

■ Elevar la formación, información e investigación de los profesionales de la salud, educadores y población en general sobre la Educación para la Salud.

■ Sensibilizar a las instituciones y a los medios de comunicación sobre la importancia de la salud por medio de la Educación.

■ Crear un espacio de reflexión y encuentro de profesionales que desde la intervención social, la docencia, la sanidad y la investigación se relacionen con la Educación para la Salud.

Los expertos afirman que, para adquirir hábitos de vida saludables así como valores sociales, es fundamental iniciar a los niños desde la infancia. Por ello la Fundación Pfizer, con su programa City Salud, intenta promover valores sociales entre los más pequeños y fomentar la responsabilidad del menor sobre su propia salud. Mediante este juego on line gratuito, los niños aprenden actitudes saludables como una alimentación saludable, la actividad física, la higiene y el descanso, a la vez que se potencia la iniciación saludable en las nuevas tecnologías y se fomenta la prevención de hábitos nocivos como el consumo de tabaco y alcohol.