

**Dirigido a niños de 5º y 6º de primaria,**

## ***Berni quiere cuidarse*, una iniciativa para enseñar hábitos saludables en las aulas**

- **Se trata de dotar a los niños de herramientas para la toma de decisiones conscientes sobre su salud, poniendo a su alcance la información que necesitan para poder escoger entre las opciones de vida más saludables y sostenibles.**
- **En España, el 34,9% de los menores de entre 8 y 16 años sufre sobrepeso u obesidad.<sup>1</sup>**
- **Los colegios interesados pueden acceder a los materiales didácticos de forma gratuita.**

**Madrid, 21 de noviembre de 2023.-** El sobrepeso y la obesidad infantil constituyen una crisis de salud pública que afecta a millones de niños. Y con el objetivo de acabar con esta pandemia silenciosa que crece de forma drástica, nace el proyecto *Berni quiere cuidarse*. Una iniciativa de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk (FDNN), con la colaboración de la Fundación Trilema, con la que se quiere hacer frente a la obesidad infantil mediante la promoción de los hábitos de vida saludables.

En palabras de la doctora Mercedes Rizo, patrona de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk y doctora en antropología social especialista en infantil, "la carga de la obesidad sobre la salud de los más pequeños es preocupante". Como recuerda esta experta, "la obesidad se asocia con más de 200 problemas de salud, entre ellos la diabetes tipo 2. Y esta, la diabetes tipo 2, también está aumentando entre los más pequeños a consecuencia de la obesidad. De ahí que la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk, desde el rigor y la determinación que la caracterizan, amplíe su abanico también a la prevención de esta enfermedad, así como a formar e informar sobre ella".

Asimismo, Iñaki Lorente, psicólogo y uno de los artífices de este proyecto, llama la atención sobre que la obesidad no puede ser abordada por una persona en solitario y mucho menos por un niño. "Y una de las virtudes del proyecto *Berni quiere cuidarse* es, precisamente, que se busca estimular la reflexión sobre sí mismos y propiciar compromisos individuales, pero desde un trabajo cooperativo con sus compañeros de clase", destaca este experto.

En concreto, y según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad afectan a unos 40 millones de niños menores de 5 años en todo el mundo, y a 340 millones de niños y adolescentes de entre 5 y 19 años<sup>1</sup>. Mientras, en España, el 34,9% de los menores de entre 8 y 16 años sufre sobrepeso u obesidad<sup>2</sup>. Sin duda, cifras muy elevadas y que no dejan de crecer, convirtiéndose

en un problema de salud insostenible ante el que la labor de prevención juega un papel determinante.

Además, se estima que, en la actualidad, más del 50% del alumnado de Educación Primaria no llega a alcanzar las horas diarias de actividad física recomendada para evitar lo que la OMS considera sedentarismo.

### **Aprender jugando hábitos saludables**

El proyecto *Berni quiere cuidarse* quiere dotar a los niños de 5º y 6º de Primaria de herramientas para la toma de decisiones conscientes sobre su salud. Y para conseguirlo pone a su alcance la información que necesitan para que puedan escoger por sí mismos entre las opciones de vida más saludables y sostenibles.

La iniciativa se fundamenta en una metodología de aprendizaje validada educativa y pedagógicamente por la Universidad Autónoma de Madrid que garantiza la transformación y aplicación de hábitos saludables mediante la siguiente secuencia didáctica:

- **Comprender** qué es un hábito saludable.
- **Ser consciente** de riesgos y beneficios de nuestras acciones.
- **Analizar** el comportamiento de un personaje de ficción.
- **Conocer** qué hábitos es necesario cambiar.
- **Comprometerse** a practicar el cambio de hábitos personales.

En este sentido, Iñaki Lorente explica que “desde lo lúdico se logra involucrar más efectivamente a los alumnos por lo que es más fácil que vivan la experiencia, no solo a nivel mental, sino en todo su ser”.

Para cada curso se han elaborado los siguientes materiales a los que los colegios interesados pueden acceder gratuitamente:

- Un **vídeo de animación**.
- Una serie de **actividades para el alumno**.
- Una **guía didáctica para los profesores**, que facilite su implementación en el aula.
- Una **herramienta digital** que permite al alumnado autoevaluarse de manera autónoma, estableciendo metas, objetivos y retos (siempre bajo supervisión docente) con los que continuar trabajando sus hábitos y certificar su compromiso con una vida saludable.

Ambos expertos inciden en que la obesidad es una enfermedad y coinciden en que los colegios son un actor fundamental para la prevención de la obesidad infantil. En este sentido, la doctora Mercedes Rizo comenta que “son múltiples las razones por las que es esencial que los colegios se impliquen en prevenir la obesidad infantil. Una de ellas es que cada vez hay más niños en los comedores escolares. Circunstancia que los convierte en un lugar idóneo para introducir una alimentación más saludable”.

Por su parte, Iñaki Lorente añade que, “en el colegio existe la ventaja de ver que otros iguales lo hacen, lo que supone un estímulo extra para el cambio. En cualquier caso, con este proyecto no solo buscamos implicar al alumnado, sino extender el compromiso de mantener unos hábitos de vida saludables al seno de la propia familia”.

En definitiva, para ambos expertos, "cualquier iniciativa que tenga como objetivo reducir la obesidad debe contemplar las repercusiones de esta enfermedad en tres áreas: fisiológica (riesgo cardiovascular, endocrino, etc.); psicológica (autoestima, estado de ánimo, etc.) y social (interacciones sociales, bullying, etc.). Y no debe cometerse el error de hacer a los niños responsables de su obesidad".

### **Acerca de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk (FDNN)**

La Fundación para la Diabetes Novo Nordisk es una entidad privada sin ánimo de lucro que aúna los más de 20 años de actividad de la española Fundación para la Diabetes y el casi un siglo de experiencia en todo el mundo de Novo Nordisk. Tiene la misión de contribuir al mejor desarrollo de la sanidad española favoreciendo la generación y divulgación del conocimiento al servicio de los ciudadanos y, concretamente, a los que padecen diabetes, sirviendo como foro de encuentro de todos los colectivos implicados en la diabetes y mejorando la vida de las personas con diabetes a través de una mejor educación para la salud y del desarrollo de una sociedad más saludable. Para más información: [www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

### **Para más información y gestión de entrevistas:**

Mónica Villegas

Cícero Comunicación

T. 650 143 288

Silvia Muñoz

FDNN

T. 616 92 44 92

[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

### Referencias

1. Estudio Pasos. Gasol Foundation.
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesity and Overweight. [Online] World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). 2019. [Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.](#)