

MEJORA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

## Los niños deben hacer 60 minutos diarios de ejercicio

ÁNGELES LÓPEZ

La televisión, la videoconsola o el ordenador se han instalado en la rutina de los más pequeños del hogar. Un estudio que analiza más de 850 artículos médicos recomienda que los niños practiquen 60 minutos diarios de actividad física para mantener su bienestar físico y mental.

Esta revisión de estudios deja claro que los 'peques' deben volver a los patrones de hace unas décadas: bajar a la calle a correr, saltar o montar en bicicleta. Para ello recomiendan tanto a padres, profesores, políticos y médicos **que se tomen en serio la importancia de la actividad física** para la salud. Una vez conseguido, deben poner el cuerpo en movimiento para servir de ejemplo a sus hijos.

Otra medida que aconsejan es que los niños reduzcan a **menos de dos horas diarias las tareas por sí mismas sedentarias** como jugar con los videojuegos, ver la tele o hablar por el móvil. "La evidencia deja muy claro que la actividad física ha disminuido drásticamente en los últimos 10-20 años", explica el doctor Robert M. Malina, uno de los autores de este análisis.

La recompensa merece la pena. Según esta revisión, publicada en '*Journal of Pediatrics*', con la actividad física la salud cardiovascular mejora, la grasa de los jóvenes con sobrepeso disminuye y también lo hace la tensión arterial. Por no hablar de su salud mental, la ansiedad y los síntomas de depresión se reducen al mismo tiempo que aumenta la autoestima y el rendimiento académico.

Sin embargo, estos beneficios sólo pueden conseguirse con una actividad física **frecuente y mantenida**. Por ejemplo, los datos muestran que es necesario un mínimo de 40 minutos activos al día, cinco días a la semana, para aumentar el nivel de colesterol 'bueno' o HDL y disminuir los triglicéridos, otro tipo de grasas. "El mensaje para los padres es que es muy importante que se aseguren de que sus hijos dedican **al menos una hora al día** a alguna actividad física adecuada", afirma el doctor William B. Strong, un cardiólogo pediátrico y profesor retirado del Colegio Médico de Georgia (EEUU) y codirector del panel de los 13 expertos que han realizado la revisión de los estudios.

Al igual que los autores del análisis, el doctor William H. Dietz, del Departamento de Nutrición y Actividad Física de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades estadounidenses, recomienda a padres y médicos que reconozcan la importancia de la actividad física. "El éxito de la mejora de las recomendaciones requerirá del esfuerzo de ambos grupos", sostiene.

Por otro lado, este experto se queja de la escasez de estudios que analicen la dosis de actividad física necesaria para que tanto niños como adolescentes mantengan su peso tras haber perdido algunos kilos. Por este motivo, recomienda más investigaciones sobre este tema en esta población.

Los especialistas aconsejan a los administradores y profesores **restaurar programas deportivos dentro de la jornada escolar** de los niños ya que como se ha comprobado en muchos estudios estas actividades no sólo no perjudican el rendimiento de estos pequeños sino que lo estimulan y favorecen.

"Aumentar la actividad física de un nivel de moderado a uno intenso en los jóvenes es un promoción de la salud y una estrategia para prevenir la enfermedad", concluye el panel de expertos.