

Un 17% de niños y jóvenes tiene sobrepeso por el sedentarismo

MADRID, 10 Abr. (EUROPA PRESS) -

El sedentarismo es el causante de que un 17 por ciento de la población de niños y jóvenes, entre 9 y 17 años, tenga exceso de grasa corporal en niveles "altos", y además, más del 50 por ciento de esta franja de edad reduce su actividad física a las horas lectivas de la clase de educación física, según concluye el estudio, 'La Educación Física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan', realizado por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y hecho público hoy.

Los resultados confirman, además, que un 35 por ciento de niños y jóvenes acumula un nivel de grasa "moderadamente alto", "una población con el riesgo de padecer repercusiones negativas sobre su salud con el desarrollo de enfermedades como la obesidad, la hipercolesterolemia, la diabetes tipo II o el cáncer de colon, entre otros", según comentó el coordinador del documento, el catedrático de la UAM, Juan Luis Hernández Álvarez.

Así, el experto señaló que el sobrepeso "mata" a la gente. "No se percibe a corto plazo", pero más adelante "desemboca en enfermedades hasta ahora pertenecientes a las personas mayores, como el endurecimiento de las arterias", apuntó.

De hecho, el catedrático de Actividad Física y Deporte explicó que, en realidad, la alimentación "no es el factor clave" para vencer el sobrepeso. Hernández indicó que son "más saludables" las personas con sobrepeso que comen mal pero que realizan regularmente actividad física, y no aquellas que "no exceden su peso pero sí tienen sedentarismo".

SÓLO UN TERCIO REALIZA DEPORTE PARA GANAR EN SALUD

El estudio, asimismo, afirma que "un tercio de la población escolar" realiza "insuficiente actividad física" para obtener los beneficios derivados de dicha práctica y prevenir los riesgos asociados al estilo de vida sedentario. Dentro de este parámetro destaca la ciudad de Granada, donde las chicas de entre 14 y 16 años no practican deporte "en un 60 por ciento de los casos".

En cambio, La Rioja es la comunidad autónoma española donde más deporte realizan los escolares y, por ello, "existe un menor índice de sobrepeso infantojuvenil y mejor capacidad cardiorrespiratoria". Por contra, Hernández destacó Asturias como la comunidad autónoma española que cuenta con mayor incidencia de sobrepeso. "Se demuestra que aquellas comunidades donde más ejercicio realizan los escolares se registran mejores índices de salud entre los niños y jóvenes", añadió.

Al respecto, el catedrático de la UAM indicó que España se sitúa a la cabeza de Europa en cuanto a prevalencia de sobrepeso, junto con Grecia, dentro de la población infantojuvenil.

Según el experto, el número de horas aconsejables para frenar estas cifras son una clase de Educación Física diaria, pero "en números reales éstas descienden". Hernández comentó que el Consejo de Europa recientemente consideró conveniente que los escolares realicen tres horas semanales de ejercicio, dentro del horario escolar. En cambio, "la LOE, sobre todo en Primaria, ha reducido las clases a una ó dos horas semanales, dependiendo de la comunidad autónoma".

LA FAMILIA, PIEZA FUNDAMENTAL PARA EVITAR EL SOBREPESO

En la misma línea, Hernández señaló la importancia de la familia como pieza clave para evitar el sobrepeso entre la población infantojuvenil. "La familia debe desarrollar un estilo de vida saludable, debe animar a sus hijos a que realicen deporte y es conveniente que les acompañen a las instalaciones deportivas", espetó.

Así, explicó que el juego espontáneo en los espacios públicos se está reduciendo "por miedo a la falta de seguridad en las calles, sobre todo en las ciudades grandes, y esto no beneficia a la práctica del deporte de los escolares. Si los padres hacen más actividad física está comprobado que sus hijos también lo harán", indicó.

Por último, el experto estableció los doce años como la edad donde, sobre todo en la población infantojuvenil femenina, dejan de practicar deporte. "Ahora se ha generado un cambio de cultura, antes se practicaba la actividad física de manera organizada, ahora a partir de esta edad se abandona y se convierte en espontánea".