

¿Cuánto deporte tienen que practicar los niños?

Según los últimos estudios la prevalencia de obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes de Canarias es superior al 30%, la tasa más alta de Europa. Aunque sea mayor en nuestra área geográfica, este fenómeno es mundial y según la OMS es la “epidemia” de nuestro siglo.

Las causas de este problema son muchas y no es objetivo de este artículo tratarlas. Lo que sí es cierto es que una de las medidas para contrarrestar este fenómeno es fomentar la realización de deporte a diario en la población. Por lo que el Servicio Canario de Salud ha creado unas guías para que los profesionales de la salud indiquen a sus pacientes qué y cuánto deporte realizar para obtener resultados beneficiosos para la salud.

Para empezar ¿Porqué los niños deben realizar deporte?

- Porque previene la aparición y el desarrollo de los factores de riesgo cardiovascular, sobre todo el sobrepeso y la obesidad, pero también la diabetes, la hipertensión y el colesterol alto.
- Porque mejora la sensibilidad a la insulina (reduciendo el riesgo de diabetes) y el perfil lipídico (sube el colesterol “bueno” y baja el “malo”)
- Porque ayuda a mantener el peso controlado, junto con una dieta adecuada.
- Porque contribuye al bienestar físico y mental. Se ha visto que mejora también la autoestima y el rendimiento escolar.
- Porque la práctica habitual de ejercicio físico en la infancia, favorece que este hábito se mantenga en la adolescencia y en la edad adulta.
- Porque contribuye a la prevención de la osteoporosis y de los dolores articulares en la vida adulta.

Y no olvidemos que los efectos beneficiosos del ejercicio físico tanto en la obesidad como en la prevención de la misma pueden ser SUPERIORES A LAS RESTRICCIONES EN LA INGESTA CALÓRICA. O sea que realizar deporte a diario puede dar beneficios superiores a las dietas, aunque es importante recordar que las 2 cosas se deben asociar ya que el propósito de esta intervención en la población es fomentar hábitos de vida saludables: dieta sana y ejercicio.

¿Qué tipo de deporte pueden practicar los niños?

En la tabla siguiente se describen todos los tipos de ejercicios que pueden ser realizados por niños, adolescentes y adultos con sus características principales.

<p>Ejercicio aeróbico: produce la degradación completa de hidratos y grasa en presencia de oxígeno, produciendo beneficios cardiorespiratorios; a efectos prácticos el ejercicio físico aeróbico es aquel que produce sudoración al realizarlo con cierta intensidad, pero que permite hablar a la vez, sin jadear.</p>	<p>Ir en bici, caminar, correr, nadar, bailar, saltar a la cuerda, patinar, palear en canoa....</p>
<p>Ejercicio anaeróbico: produce una degradación parcial de los hidratos sin participación del oxígeno. Se realiza ejercicio físico anaeróbico cuando por su intensidad se produce sudoración, provoca una respiración jadeante y dificulta mantener una conversación a la vez.</p>	<p>Footing, baloncesto, balonmano,...</p>
<p>Estiramiento muscular: es la actividad física que hace que los músculos trabajen más que en las actividades de la vida diaria. Esta actividad desarrolla y fortalece los músculos y los huesos.</p>	<p>Escalar, trepar árboles, danza, gimnasia rítmica, remar, transportar objetos, ...</p>
<p>Estiramiento óseo: produce una fuerza en los huesos que promueve el crecimiento óseo. Normalmente se produce por un impacto con el suelo. Estas actividades también son aeróbicas y de estiramiento muscular.</p>	<p>Correr, saltar, tenis, baloncesto,.... Estas actividades también combinan el ejercicio aeróbico y el estiramiento muscular.</p>
<p>Actividades de flexibilidad, la flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento, es mayor en las chicas que en los chicos, tiene un carácter específico para cada parte del cuerpo. Lo ideal es empezar a realizarlas a edades tempranas y continuar durante toda la vida.</p>	<p>Gimnasia, artes marciales (kárate, yudo), yoga, pilates, ejercicios de estiramiento...</p>

Los ejercicios más recomendados para niños y adolescentes son los que **COMBINAN ESTIRAMIENTO MUSCULAR, ÓSEO y FLEXIBILIDAD.**

Pero ¿Cuánto deporte tienen que realizar los niños?

En la infancia y en la adolescencia se debe realizar AL MENOS 60 MINUTOS (y hasta varias horas) de actividad física de intensidad DE MODERADA A VIGOROSA TODOS O LA MAYORÍA DE LOS DÍAS DE LA SEMANA.

¿Y cómo lo podemos lograr?

- Fomentando todas las actividades de ocio “dinámico”: correr, saltar, trepar árboles, ir en bicicleta, jugar a la pelota, patín, monopatín, juegos en la playa, juegos espontáneos en los recreos escolares, etc.
- Haciéndoles notar lo divertido que es realizar estas actividades.
- Realizar también actividad física en el colegio.
- Fomentando la realización de deporte propiamente dicho: fútbol, balonmano, baloncesto, hockey, surf, baile, gimnasia...lo que nuestro niño prefiera.
- Hacerlos participar en actividades domésticas: barrer, fregar los suelos, cocinar, llevar las bolsas de la compra, etc.
- Realizar tareas caminando, como ir a la escuela, ir a hacer la compra, etc.
- Reducir el OCIO PASIVO (televisión, videojuegos, ordenador, etc.) a MENOS DE 2 HORAS AL DÍA
- La mejor manera de integrar el deporte en la vida de los niños es integrarlo en las actividades de TODA LA FAMILIA: disfrutar realizando ejercicio todos juntos.

¿Y cómo se puede reducir el ocio pasivo?

- No disponer de televisión ni ordenadores en zonas de comida o dormitorios.
- Establecer horarios para estas actividades.
- Ofrecer como premios juegos que favorezcan la actividad física (bicicletas, patines, etc.)