



La AEP pone en marcha el grupo de Actividad Física para su estudio en patologías pediátricas y su fomento y consolidación como hábito desde la infancia

LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO REDUCE LA MORBILIDAD DE NIÑOS Y ADOLESCENTES SANOS Y CRÓNICOS

- ➔ La actividad física previene la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y algunos cánceres
- ➔ El sedentarismo es equiparable a la hipertensión, la hipercolesterolemia y el tabaquismo como principales factores de riesgo para la salud
- ➔ Adaptado a cada situación, el ejercicio mejora globalmente el estado de salud y la evolución clínica de los niños con enfermedad crónica y discapacidad
- ➔ La AEPap presenta el Decálogo de la Alimentación, un documento divulgativo dirigido a padres, tutores y guarderías con pautas para enseñar a los niños a comer desde pequeños

Sevilla, 7 de junio de 2013.- El 62 Congreso de la Asociación Española de Pediatría (AEP), que se celebra estos días en Sevilla, ha servido de marco para presentar el nuevo grupo de Actividad Física, cuyos objetivos son, entre otros, desarrollar las bases conceptuales sobre la actividad física, el ejercicio físico y la condición física en pediatría; determinar los métodos de evaluación y valoración de la actividad física y sus condicionantes; promover estudios científicos sobre la actividad física en el niño; establecer recomendaciones sobre la actividad física deseable y diseñar programas de intervención que incluyan la actividad física para la promoción de la salud.

Como explica el **Profesor Dr. Gerardo Rodríguez**, miembro del nuevo grupo de Actividad Física de la AEP, “estamos programados biológicamente para el ‘ahorro’ energético y de ello ha dependido la supervivencia de la especie en los momentos de carestía alimenticia. Preferimos los alimentos con más densidad energética porque los identificamos como más sabrosos y elegimos la inactividad y el ocio sedentario en cuanto tenemos opción”.





Actualmente, el medio nos incita al sedentarismo y el 'ritmo de vida' no nos deja tiempo para emplearlo en actividades aeróbicas en espacios abiertos. En la última Encuesta de Salud de España publicada recientemente por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, la cifra de niños entre 5 y 14 años que no realizan actividad física es del 12% (8% en varones y 16% en mujeres). Y entre los 15 y los 24 años, un 45% de los encuestados confiesa no realizar nada de actividad o una actividad muy ligera.

“La adolescencia es un periodo vital de riesgo en el que se consolida la inactividad. Y no debemos olvidar que nuestra 'salud metabólica y mental' depende en parte de permanecer activos físicamente. Funcionamos mejor globalmente cuando estamos activos”, añade este especialista.

Como han confirmado diversos estudios con un alto grado de evidencia científica, la práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes contribuye en la prevención y el tratamiento de diferentes enfermedades y alteraciones muy prevalentes que originan gran morbilidad y mortalidad. “Previene la aparición de obesidad, de enfermedades cardiovasculares, alteraciones psicológicas, desmineralización ósea y algunos cánceres”, concreta el doctor Rodríguez, que añade: “Para alguna de estas enfermedades es el factor de protección modificable más importante, ayudando notablemente en su tratamiento una vez que han aparecido”.

Incluso se ha demostrado que la práctica de ejercicio físico, adaptado a cada situación o enfermedad, mejora globalmente el estado de salud y la evolución clínica de los niños con enfermedades crónicas y discapacidades, incluso en aquellas condiciones que tradicionalmente desaconsejaban su práctica.

Desde el nuevo grupo de Actividad Física de la AEP, que ha elaborado un decálogo de pautas y consejos sencillos a modo de recomendación institucional con mensajes directos y concretos, se asevera que en el niño y el adolescente, el ejercicio físico y la práctica de deportes favorecerán su desarrollo global óptimo, su integración, el fomento de valores positivos y la adquisición de estilos de vida saludables. La persona que regularmente hace ejercicio físico vive más y mejor. Con la ventaja, como señala el Dr. Rodríguez de que “la actividad física da salud y está al alcance de todos. Su fomento y consolidación como hábito debe comenzar desde la infancia”.

Decálogo de la Alimentación para aprender a comer desde la infancia

Durante las últimas décadas, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños ha aumentado en todo el mundo. Según la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), “el exceso de peso es un factor de riesgo para enfermedades en la edad adulta pero se asocia también con el deterioro de la salud durante la infancia”.

En el marco del 62 Congreso de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y con el objetivo de promover una alimentación saludable entre la población infantil, la AEPap ha





62 Congreso AEP
SEVILLA
6 - 7 - 8 de junio de 2013



presentado el Decálogo de la Alimentación, un documento divulgativo dirigido a padres, tutores y guarderías con varias pautas de cara a enseñar a los niños a comer desde pequeños.

El Decálogo de la Alimentación está disponible en la web www.familiaysalud.es para que familias y adolescentes puedan consultarlo.

Los especialistas conceden especial importancia a la implicación del pediatra de AP en su labor de intervención educativa familiar y apuntan que “es necesario realizar un diagnóstico temprano o prevenir los problemas de nutrición mediante la promoción e implantación diaria de factores protectores como la lactancia materna y las pautas educativas tempranas de la madre y del niño”.

Sobre la AEPap

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 3.000 pediatras de AP en el estado español.

En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad y Grupo de Educación para la Salud).

Sobre la AEP

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 9000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.

Para más información:

Gabinete de prensa del 62º Congreso AEP

Marina Tocón/ M^a Luisa Atarés
Tfno: 91. 787.03.00/ 687.720.287
mtocon@plannermedia.com
[/mlatares@plannermedia.com](mailto:mlatares@plannermedia.com)

Gabinete de prensa AEPap

Sara Nieto / Marcos Díaz
637 556 452 / 607 067 598
saranieta@berbes.com
marcosdiaz@berbes.com

