



## ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES DENTRO Y FUERA DEL AULA

Cuenca, 8 y 9 de marzo de 2013

**Ignacio Ara Royo.**

Profesor de la Universidad de Castilla-La Mancha.

### **PONENCIA: LUCHANDO CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO. PREMIO ESTRATEGIA NAOS 2011**

#### **RESUMEN:**

En la actualidad los intentos por reducir el alarmante incremento de obesidad infantil y juvenil siguen el modelo tradicional de centrarse en una reducción de la ingesta energética y tratar de aumentar los niveles de actividad física. No obstante, dicho modelo puede no ser el método más adecuado para poner en práctica con niños y niñas en período de crecimiento y desarrollo, dado que éstos requieren un balance energético positivo con el fin de obtener el aporte necesario de nutrientes para el adecuado crecimiento.

La inactividad física es actualmente uno de los principales problemas de salud pública a escala mundial. En España, el 66% de los niños y niñas de hasta 15 años afirman no realizar o realizar de forma esporádica alguna actividad física a lo largo de la semana durante su tiempo libre.



En niños y niñas con sobrepeso la actividad física vigorosa (AFV) sin restricción calórica produce efectos positivos sobre la composición corporal, y se observa que a través de su práctica se consiguen cambios favorables en el porcentaje de grasa corporal y de grasa visceral, en la densidad ósea, en el fitness cardiovascular y en otros factores de riesgo cardio-metabólicos, que a menudo se acompañan de aumentos, no de reducciones, en la ingesta energética.

El proyecto que se presenta en el curso ha sido galardonado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad con el Premio Estrategia NAOS 2011 en el Ámbito Hospitalario, y sigue la línea anteriormente descrita de aumentar los niveles de AFV en niños con sobrepeso y obesidad (180 minutos a la semana).

Los prometedores resultados obtenidos demuestran que además del registro de los cambios de peso es importante y necesario analizar también los cambios en la composición corporal (grasa, músculo y hueso) que se producen en estos niños con este tipo de actividad. La gran adherencia, nivel de satisfacción y sensibilización respecto a la necesidad de llevar un estilo de vida activo de los niños y sus familias se encuentran dentro de los beneficios obtenidos en el programa.

Por último, la coordinación de recursos procedentes de diversas entidades públicas (Ayuntamiento, Hospital y Universidad) se intuye especialmente necesaria en estos tiempo crucial con el fin de optimizar los escasos recursos con los que se cuenta para luchar en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil.

**PALABRAS CLAVE:** Sobrepeso. Actividad Física Vigorosa.

