

• Tener un control pedi

# Niños Sedentarios de padecer en

• Padres deben b

**EFREN LÓPEZ MADRIGAL**

[elopez@prensalibre.co.cr](mailto:elopez@prensalibre.co.cr)

Fotos: Diana Méndez

**A**ctividades tan saludables como correr, nadar, caminar y jugar le pueden salvar la vida a un niño con hábitos sedentarios, ya que la falta de ejercicio incrementa el riesgo de padecer enfermedades crónicas en un futuro cercano.

Si un niño sano no se ejercita al menos media hora diaria en un futuro presentará enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y además le costará muchísimo canalizar el estrés en diversas situaciones en su vida.

La nutricionista, María Isabel Piedra, explicó que actualmente se presentan enfermedades crónicas en niños que no superan los doce años de edad, muchos de estos casos se manifiestan por puro descuido de sus padres, que no ponen atención a lo que comen sus hijos durante las horas escolares y

cuando llegan a la casa.

“Es triste ver cómo uno encuentra casos de obesidad en niños menores de diez años, además de serios problemas relacionados con el estrés, que naturalmente no los deja desempeñarse de una forma adecuada en sus estudios. Considero que el problema radica en que los menores no hacen actividad física como lo hacíamos nosotros en nuestra infancia. Ahora se nota una mayor actividad con juegos electrónicos y en las computadoras; ya los niños ni se ensucian al salir y no les gusta caminar”, comentó Piedra.

## ALIMENTACIÓN

La especialista insistió que no es solo poner a los niños a correr media hora, sino buscar la opinión de un especialista en pediatría o en nutrición, quien los guiará por el mejor camino.

“La alimentación del menor debe ser muy equilibrada. Si el niño no come adecuadamente



Los niños entre 11, 12 y 13 años deben realizar mucha más actividad física, porque a esta edad se encuentran en pleno desarrollo.

©Foto: iStockphoto.com

diético y nutricional es la mejor opción

# LOS NIÑOS TIENEN MAYOR POSIBILIDAD DE SUFRIR ENFERMEDADES CRÓNICAS

Buscar opciones para que jueguen y se diviertan



*“No hay que alarmarse por el peso de un niño, hay que recordar que el peso total de un menor involucra hueso, músculo, grasa y agua corporal”, María Isabel Piedra, nutricionista.*

Si un niño no hace ejercicio, lo más seguro es que también padezca, en un futuro no muy lejano, de enfermedades respiratorias, alergias, sobrepeso, etc.”, explicó Piedra.

Según la última encuesta de nutrición al menos el 20% de niños con problemas de sobrepeso están entre cuarto, quinto y sexto grado de escuela. Piedra, informó que la mayoría de ellos presentan exceso de peso por comer de una forma desor-

denada, por ingerir más grasa y por comer hasta dos veces en menos de tres horas.

## OTROS CASOS

“Aunque parezca mentira también hay niños delgados que sufren de sedentarismo y la mejor decisión es disminuirles la cantidad de sal en la comida, debido a que esta provoca un aumento en el apetito y podría afectar la salud del

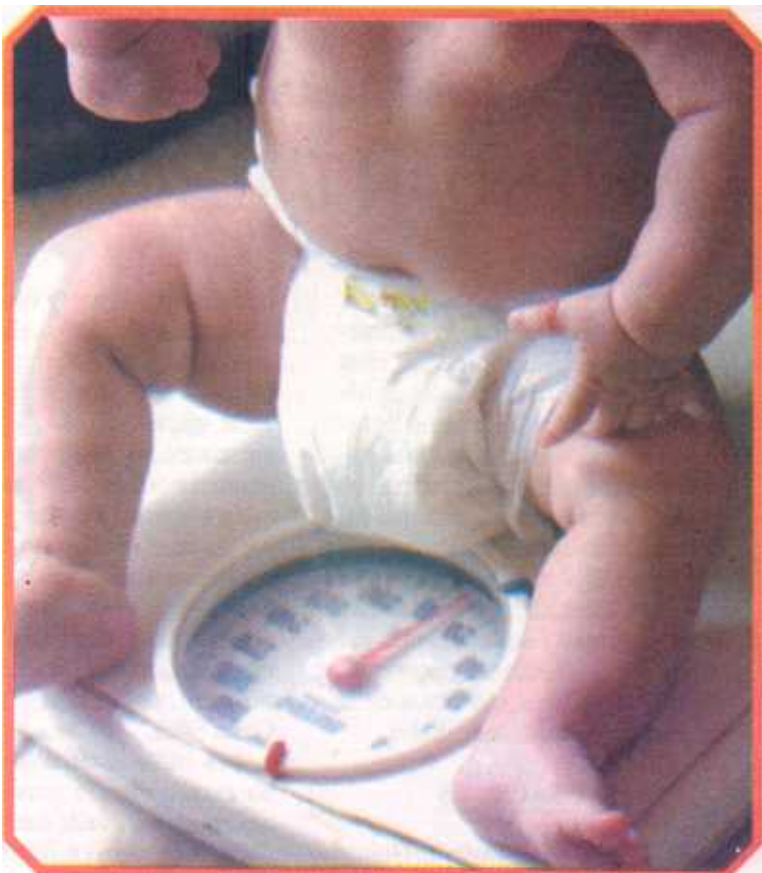
menor. Con los niños delgados sedentarios lo ideal es tenerles un régimen alimenticio bajo en carbohidratos y darles mucha fruta. Si se trata de niños delgados activos hay que darle mucho cereal con granola, para que se alimenten y recuperen la energía que pierden con el ejercicio”, explicó la nutricionista.

## INCIDENCIA EN EL MUNDO

Durante el año anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró al sedentarismo como el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo. El sedentarismo además incrementa en un 60% el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Además, la OMS señala que una vida sedentaria es tan peligrosa como fumar y tener una mala alimentación, porque provoca la aparición de enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

También otros datos de dicho organismo revelan que la inactividad física es la causa principal del 25% del cáncer de colon y mama; de un 27% de los casos de diabetes y de un 30% de las enfermedades coronarias que se presentan actualmente. Con estos datos, la OMS estima que para el 2030 estos padecimientos representarán el 65% del total de muertes en los países en vías de desarrollo.



*Lo ideal es que los padres lleven a sus hijos a un pediatra para tener un control sobre su salud desde temprana edad.*