

## SEDENTARISMO

### ¿Cuánto tiempo dedican mis hijos diariamente a una actividad física?

Si tu respuesta es menos de una hora al día.... OJO tienes un problema, un niño sedentario en casa !

Un niño sedentario es aquel que pasa más de tres horas al día sentado delante de la computadora, la televisión, los videojuegos o haciendo tareas escolares. La obesidad y el sedentarismo ya no son problemas exclusivos del primer mundo. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de un tercio de los niños del planeta se pasan al menos tres horas al día delante del televisor, computadora o videojuegos. En el estudio han participado más de 70.000 menores de 34 países.

Se ha evidenciado en diversas investigaciones que el sedentarismo, es decir la falta de actividad física y los alimentos poco saludables, tienen una relación directa con el incremento acelerado del sobrepeso y la obesidad infantil junto con todas sus complicaciones (diabetes, alteraciones musculo esqueléticas e hipertensión entre muchas otras). Está claro que con la urbanización, globalización y el ritmo de vida acelerado de los padres, los niños pasan más tiempo sentados que antes, haciendo que el sedentarismo infantil crezca y se presente cada vez a una edad más temprana, siendo evidente incluso en niños a partir de los 3 años.

La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda que los niños menores de 2 años no vean televisión y que los niños mayores de 2 años no miren más de 1 a 2 horas al día de programación de calidad y supervisada.

Seamos honestos, si como padres somos sedentarios muy probablemente nuestros hijos también lo serán incrementándose la posibilidad de que desarrollen un problema de sobrepeso. Es importante que el padre motive a los pequeños, aun desde temprana edad, a practicar alguna actividad física.

Las ventajas del ejercicio en los niños para el crecimiento y desarrollo físico son muchas: músculos y huesos más fuertes, un cuerpo más delgado, ya que el ejercicio ayuda a controlar la grasa en el cuerpo, menos probabilidades de tener sobrepeso, menor riesgo de tener diabetes tipo 2, presión arterial. Sin mencionar los beneficios en la concentración y el rendimiento escolar, la calidad del sueño e incluso una mejor actitud ante la vida.

Una de las mejores formas para que los niños realicen más actividad es limitando el tiempo que utilizan para las actividades sedentarias, en especial, mirar televisión, jugar a los videojuegos o navegar por internet. Cuanto menor sea el niño, menor debería ser el límite de tiempo.

| EDAD                                 | ACTIVIDAD DIARIA MÍNIMA       | COMENTARIOS                                                                                              |
|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LACTANTES (<1 AÑO)                   | NO HAY REQUISITOS ESPECÍFICOS | LA ACTIVIDAD FÍSICA INCENTIVA DEL DESARROLLO PSICOMOTOR                                                  |
| NIÑOS PEQUEÑOS (1 A 3 AÑOS)          | 1 HORA Y MEDIA                | 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PLANIFICADA Y 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA NO PLANIFICADA (JUEGO LIBRE) |
| NIÑOS EN EDAD PRESCOLAR (3 A 5 AÑOS) | 2 HORAS                       | 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD PLANIFICADA Y 60 MINUTOS DE JUEGO LIBRE                                          |
| NIÑOS EN EDAD ESCOLAR >6 AÑOS        | 1 HORA O MÁS                  | DIVIDIR EN INTERVALOS DE 15 MINUTOS O MÁS                                                                |

## 5-2-1-CASI NINGUNA

Combinar la actividad física regular con una dieta saludable es fundamental para lograr un estilo de vida saludable, sin embargo hoy en día con nuestro ritmo de vida, lograr un estilo de vida saludable no parece fácil. Nemours Health and Prevention Services (NHPS), una organización estadounidense sin fines de lucro que tiene como objetivo promover la salud infantil, nos comparten esta fórmula llamada **5-2-1-CASI NINGUNA** para ayudarnos a recordar los componentes básicos de un estilo de vida saludable.

### ¿En qué consiste?

- Tomar cinco o más raciones de fruta y/o verdura cada día.
- Limitar el tiempo de ocio pasado delante de una pantalla de televisión, computadora o similares a 2 horas diarias (o menos).
- Hacer una hora de actividad física cada día (o más).
- No beber casi ninguna bebida azucarada.

La fórmula **5-2-1-CASI NINGUNA** ha demostrado ayudar a prevenir la obesidad, a mantener un peso saludable y a mejorar el bienestar general.

## CONSEJOS PARA ACTIVAR A TU FAMILIA

- Ayuda a tu hijo a participar en varias actividades acorde a su edad.
- Establece un horario regular para la actividad física.
- Incorpora la actividad física a los hábitos cotidianos, como usar escaleras en lugar de elevador.
- Adopta un estilo de vida más saludable: se un buen ejemplo a seguir para tu familia.
- ¡Hazlo divertido! Harás que tu hijo quiera repetir la experiencia.

