



ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES DENTRO Y FUERA DEL AULA

Cuenca, 8 y 9 de marzo de 2013

Vicente Martínez Vizcaíno.

Catedrático y profesor de la Universidad de Castilla-La Mancha. Centro de Estudios Sociosanitarios (CEES) de la Universidad de Castilla-La Mancha.

PONENCIA: IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

RESUMEN:

Los patrones de actividad física en la infancia tienen tendencia a persistir durante la adolescencia y en la vida adulta, y por lo tanto los beneficios de la AF en la infancia se podrían relacionar con los de la vida adulta. Pero además se ha demostrado una relación directa entre la dosis (duración-intensidad) de la actividad física y los beneficios en la salud de los escolares. Aunque pequeñas dosis de AF tienen beneficios en niños y jóvenes de alto riesgo, en la población escolares general, solamente la actividad física de moderada intensidad, y sobre todo la vigorosa, han demostrado beneficios sustanciales.

Así por ejemplo:



Lípidos: Los beneficios de la AF en los lípidos son muy claros en los de alto riesgo, sin embargo no son tan claros en los de riesgo normal.

La práctica de la actividad física (AF) es beneficiosa para la salud tanto en niños como de adolescentes en términos generales. La AF regular contribuye al bienestar general y reduce el riesgo de enfermedad coronaria, osteoporosis, cáncer de colón, diabetes y enfermedad mental en adultos. La AF regular previene la hipertensión arterial y ayuda al control de aquellos que la sufren.

Los patrones de AF de la infancia y adolescencia suelen prevalecer a los largo de la vida, por lo que promocionando la AF a edades tempranas estamos promocionando la AF en los adultos de las generaciones venideras.

En síntesis, la práctica regular de AF:

- Aumenta la masa muscular y la resistencia del hueso. Para favorecer la mineralización del hueso es necesario, además de un aporte apropiado de Ca^{++} en la dieta, que los niños practiquen ejercicios que supongan levantar peso, de fuerza
- Sobrepeso: el sedentarismo favorece la aparición de la obesidad. En niños españoles, a nuestro juicio, en la génesis del actual problema de la obesidad tiene más importancia la disminución del gasto calórico que el aumento de la ingesta, hecho discutible.
- Diabetes. La relación entre AF y diabetes sigue dos caminos: por un lado por su disminución de la grasa abdominal, muy relacionada con el riesgo cardiometabólico general, y por otro lado con el desarrollo de la masa muscular, disminuyendo así la concentración de insulina en sange.
- La actividad física regular reduce las cifras de presión arterial, pero la relación entre presión arterial y AF en niños no está demasiado bien establecida.
- Mejora el perfil lipídico y disminuye el riesgo cardiometabólico en general. Principalmente los efectos más establecidos de la AF son el aumento del colesterol HDL (bueno) y la disminución del colesterol LDL (malo).

- Aunque la evidencia científica acerca de los beneficios de la AF en la salud mental de los niños no es todavía demasiado sólida, hay pruebas de que potencialmente los niños y adolescentes que realizan AF regularmente mejoran su autoestima y su resiliencia, reducen su nivel de ansiedad y probablemente mejoran la duración y la calidad del sueño, mejorando así el estado de ánimo y controlando síntomas de depresión.

Tanto chicos como chicas se benefician de la AF, en todos los grupos de edad, y los beneficios de la AF son mayores cuanto más duración e intensidad tiene ésta.

