

Cerca de 200 personas participan en la Carrera “El ejercicio es Medicina ¡Da ejemplo!”

## Los pediatras apuestan por “prescribir” ejercicio físico para mejorar la calidad de vida infantil y juvenil

- Estos expertos recuerdan que mientras el sedentarismo es causa de enfermedad, la actividad física la cura.
- En los niños con enfermedades oncológicas, el ejercicio físico regular aumenta su capacidad para llevar a cabo las tareas de la vida diaria con mayor facilidad y eficacia, ya que atenúa los efectos de tratamientos como la quimioterapia.
- Aconsejan que las familias lo reconozcan como un hábito diario importante para la salud y fomenten su práctica conjunta como parte del ocio familiar

**Zaragoza, 8 de junio de 2018.-** El ejercicio físico mejora la calidad de vida y previene la aparición de enfermedades no sólo en los niños y adolescentes sanos, sino también se sitúa como parte del tratamiento en niños con enfermedades como la fibrosis quística o el cáncer. Así lo han recordado los pediatras con motivo de la Carrera “El Ejercicio es Medicina ¡Da ejemplo!” organizada por la **Asociación Española de Pediatría (AEP)** en la que han participado cerca de 200 personas para “prescribir” la práctica de ejercicio regular y mejorar la salud pediátrica y juvenil. Tal y como explica el **doctor Gerardo Rodríguez**, coordinador del Comité de Promoción de la Salud de la AEP y experto en actividad física, *“la práctica de deporte en familia refuerza los hábitos del menor. Por eso, los padres deben dar ejemplo, planificando actividades en familia en las que ellos mismos participen”*.

Según datos de la Encuesta de Salud de España, publicada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, el 12% de los niños de entre 5 y 14 años no realizan ninguna actividad física, existiendo una gran diferencia entre los varones (8%) y las mujeres (16). *“El sedentarismo es un grave problema de salud en niños y jóvenes, equiparable al provocado por otros factores como la hipertensión, hipercolesterolemia y tabaquismo. Sin embargo, socialmente no se le otorga la misma relevancia. Si ponemos tratamiento a un niño con hipertensión, ¿por qué no prescribir ejercicio a uno sedentario?”*, plantea la **doctora Gloria Bueno Lozano**, presidente de la Sociedad de Pediatría de Aragón, La Rioja y Soria (SPARS) y del 66 Congreso Nacional de Pediatría que se celebra estos días en Zaragoza. Y es que, como insisten los pediatras, *“si la inactividad es causa de enfermedad, la actividad física es la cura”*.

La incorporación de ejercicio físico en la rutina diaria ha demostrado mejorar la condición física del niño, su salud ósea y cardiovascular, disminuir el riesgo de obesidad, y aumentar el rendimiento escolar y el estado anímico. Además, también reduce el riesgo de enfermar por cualquier causa en edades más avanzadas. *“La osteoporosis es una de las patologías mas frecuentes entre los mayores que se empieza a gestar durante la edad pediátrica”*, pone como ejemplo el doctor Rodríguez.

### **Ejercicio adaptado a cada situación**

Una parte de las investigaciones en esta materia –*“en las que los grupos de la Universidad de Zaragoza son especialmente potentes”*, recuerda la doctora Bueno-, se dirigen a estudiar el impacto de la actividad física en diferentes patologías pediátricas con el objetivo de poder establecer recomendaciones basadas en la evidencia científica. En estos casos, según advierte el doctor Rodríguez, *“el ejercicio físico siempre debe estar prescrito por personal sanitario, adaptándolo a cada situación”*.

En este sentido, y en contra de falsas creencias, se ha demostrado que en pacientes con asma, la práctica de actividad física disminuye la presencia de la enfermedad y la gravedad de las crisis. *“Los niños con asma, que suponen ya más de un 10% en España, no solo puede y deben hacer actividad física, sino también practicar deporte de competición sin que eso suponga un problema”*, explica el doctor Rodríguez.

En el caso de los niños sometidos a tratamientos frente al cáncer, el ejercicio físico regular aumenta la capacidad para llevar a cabo las tareas de la vida diaria con mayor facilidad y eficacia. En ellos la actividad física resulta esencial para garantizar un desarrollo equilibrado y sano y existen pruebas firmes acerca de los beneficios producidos en la condición física cardiorrespiratoria y en la fuerza muscular. *“Las últimas investigaciones indican que el ejercicio regular moderado puede mejorar la función inmune. A ello contribuyen diversos mecanismos, como el aumento del número y la funcionalidad de las células NK, el aumento del número de las células dendríticas, o los efectos anti-inflamatorios del ejercicio regular. Con el ejercicio, se consigue atenuar las consecuencias del tratamiento (sobre todo, de la quimioterapia), y mejorar el bienestar de los niños con cáncer”*, explica este experto.

Otra población pediátrica en la que el ejercicio es fundamental para su desarrollo integral es en el caso de los niños con discapacidad física o psíquica, *“siempre adaptando la intervención a las circunstancias personales de cada uno”*, insiste. Así, los pediatras recomiendan actividades acuáticas ya que además de los beneficios de este entorno por la ingravidez o la temperatura, permite adaptar fácilmente la actividad a las características de cada niño.

### **Como mínimo, 60 minutos al día y preferiblemente en familia**

Con el objetivo de obtener el máximo beneficio en términos de salud, para los niños y jóvenes sanos los pediatras recomiendan:

- Hacer, como mínimo, **60 minutos diarios** de actividad física moderada o vigorosa, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. Y recuerdan que *“más de 60 minutos de ejercicio aporta beneficios adicionales para la salud”*.
- Entender la práctica de ejercicio físico como un momento de **diversión y de juego**. Por ello *“son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre que consigan un refuerzo”*

**\*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

María García / Ana Gómez / Ainhoa Fernández-  
607 14 17 60 / 696 81 56 84

@aepediatria  
[www.aeped.es](http://www.aeped.es)

*positivo, haciendo posible que se incorporen como 'hábito divertido y saludable' a las actividades cotidianas", explican.*

- Hacer deporte en **entornos seguros** y con la indumentaria y protección adecuada según cada deporte.
- Hacerlo **en familia**. *"La familia debe reconocer que es un hábito importante para la salud, ser proactivo, dar ejemplo e incorporarlo como un hábito diario. Hay que darle la importancia que se merece, porque de ello depende la salud futura de la familia", concluye el doctor Rodríguez.*

Más información sobre ejercicio físico en el [especial EnFamilia](#), la web de la Asociación Española de Pediatría dirigida a las familias.

### **Sobre la AEP**

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 14.000 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 o áreas de capacitación específicas. 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.