

Hoy arranca la Semana Europea de la Movilidad, que se celebra hasta el 22 de septiembre, bajo el lema 'Por tu salud, muévete de forma sostenible'

Ir caminando al colegio cubre hasta el 36% de la actividad física diaria recomendada para prevenir la obesidad infantil

- **La prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños españoles de entre 6 y 9 años es del 40,6%, según los datos más recientes del Estudio Aladino 2019**
- **Caminar a ritmo rápido disminuye la presión arterial, mejora la sensibilidad a la insulina e incrementa los valores del colesterol 'bueno', mejorando la calidad y la esperanza de vida**
- **Los pediatras priorizan caminar frente a la bicicleta porque el tráfico en las ciudades dificulta que con la segunda se alcance la intensidad de actividad necesaria**
- **El abuso de pantallas y el uso intensivo de transporte no activo son las causas principales del sedentarismo infantil**

Madrid, 16 de septiembre 2021.- La obesidad se ha convertido en la enfermedad crónica más prevalente en España. Según los últimos datos del estudio Aladino 2019, la prevalencia del sobrepeso en la población infantil de 6 a 9 años es del 23,3% y la de la obesidad se sitúa en un 17,3%. La obesidad no solo empeora la calidad de vida del menor que la padece y disminuye su autoestima, sino que, además, está relacionada con la aparición de enfermedades que acortan notablemente la vida como, entre otras, la hipertensión, las dislipemias, la prediabetes y diabetes, la esteatosis hepática y los trastornos respiratorios del sueño. Con motivo de la **Semana Europea de la Movilidad 2021**, que se celebra entre los días 16 y 22 de septiembre y cuyo lema es "*Por tu salud, muévete de forma sostenible*", la Asociación Española de Pediatría (AEP) recuerda a las familias los **beneficios de la actividad física en la prevención y reducción de la obesidad**.

"La actividad física moderada-intensa, practicada de forma regular, al menos 60 minutos al día, previene el desarrollo de la obesidad y es una pieza fundamental, junto con una dieta saludable, en el tratamiento de la obesidad en niños y adolescentes", señalan los expertos del Comité de Promoción de la Salud de la AEP. Sin embargo, como advierten, ***"para que sea eficaz es necesario hacerlo con una intensidad y una frecuencia determinada, que en muchos casos no se cumple"***.

El transporte activo a la escuela, clave para aumentar la actividad física de los niños

A nivel escolar, una de las acciones que ha demostrado mayor impacto en el incremento de la actividad física de los alumnos son los programas dirigidos a fomentar que vayan andando al colegio. Según un estudio realizado en Estados Unidos, la actividad física que supone ir andando al centro educativo cubriría entre un 23% y un 36% del total de la actividad física diaria recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP

Sara Mancebo

Tel.: 686 228 212

Email: sara.mancebo@commstribes.com

www.aeped.es

[@aepediatricia](https://www.instagram.com/aepediatricia)

El doctor Julio Álvarez Pitti, experto en actividad física del Comité de Promoción de la Salud de la AEP, subraya los **beneficios para la salud** de ir al cole a pie: *“A nivel cardiovascular, la marcha rápida disminuye los valores de presión arterial, optimiza la capacidad de regulación de los niveles de azúcar de la sangre mejorando la sensibilidad a la insulina e incrementa los valores del colesterol HDL [colesterol bueno]. La mejoría de todas estas variables incrementa la calidad y la esperanza de vida de las personas”*.

“A nivel musculoesquelético, la práctica de la marcha rápida mejora la condición física muscular, al incrementar la masa muscular, sobre todo, del tren inferior y la espalda”. El incremento de masa muscular es fundamental para un buen tono corporal y el control postural. Además, se mejoran otros componentes de la condición física como son el equilibrio y la coordinación”, según destaca el experto. Por otro lado, *“se ha demostrado que los niños que practican actividad física obtienen mejores resultados escolares y, a nivel emocional, ven incrementada su autoestima, lo que reduce el riesgo de caer en trastornos como la ansiedad o la depresión”,* agrega el experto de la AEP.

Ir caminando al colegio fomenta, igualmente, una serie de valores relacionados con los hábitos de vida saludables. Así ayuda a los niños a entender la importancia de la actividad física diaria, incrementa su autonomía, les hace ser conscientes de su autoeficacia y se desarrolla una mayor sensibilidad y concienciación respecto a la preservación del medio ambiente.

Mejor andando que en bici

Entre los dos medios de transporte activo (caminar y pedalear) los pediatras priorizan caminar frente a la bicicleta. *“Aunque es una alternativa saludable, la intensidad de actividad física desarrollada puede no ser la suficiente, ya que normalmente el tráfico en las ciudades no permite mantener velocidades elevadas durante todo el trayecto”,* explica el doctor Julio Álvarez Pitti. *“La marcha rápida, sin embargo, se puede mantener y, además, es más seguro que ir en bicicleta por los problemas con el resto de los vehículos y el mayor riesgo de caídas”,* añade.

Entre los factores que impiden o dificultan la práctica diaria recomendada de actividad física están, entre otros, el abuso de las pantallas y el **uso intensivo de medios de transporte no activo**, que favorecen el sedentarismo.

El papel de las familias es fundamental a la hora de reducir el impacto de estos hábitos. *“Debemos concienciar a los padres y madres de que la mejor manera de cuidar a sus hijos es vivir y transmitir un estilo de vida saludable y activo. La escuela y el entorno familiar son los dos pilares clave en su formación”,* apostilla Álvarez Pitti.

La Semana Europea de la Movilidad

La Semana Europea de la Movilidad (SEM) 2021, que se celebrará del 16 al 22 de septiembre, es una campaña dirigida a sensibilizar, tanto a los responsables políticos como a los ciudadanos, sobre las consecuencias negativas que tiene el uso irracional del coche en la ciudad, tanto para la salud pública como para el medio ambiente, y los beneficios del uso de modos de transporte más sostenibles como el transporte público, la bicicleta y los desplazamientos a pie.

La Comisión Europea ha querido poner el foco este año en la salud, tanto física como mental, vinculada con las formas de desplazarse de forma sostenible por nuestros municipios.

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca 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. 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, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.