

Del 16 al 22 de septiembre se celebra la Semana Europea de la Movilidad bajo el lema 'Mejores Conexiones'

Ir caminando al colegio aumenta la autoestima y el rendimiento escolar y mejora las relaciones familiares

- Los pediatras llaman la atención sobre los efectos positivos de la actividad física para la salud mental de los niños y adolescentes
- Caminar un kilómetro diario supone realizar hasta dos terceras partes de la actividad física recomendada para la edad pediátrica
- El uso del automóvil incrementa la contaminación atmosférica urbana y disminuye el rendimiento académico, la memoria de trabajo, la atención y empeora la función pulmonar
- Andar rápido disminuye la presión arterial, optimiza la capacidad de regulación de los niveles de azúcar de la sangre y ayuda a reducir el sobrepeso y la obesidad

Madrid, 16 de septiembre 2022.- El comienzo del nuevo curso escolar es el momento idóneo para replantearse la forma de moverse por la ciudad en el día a día, sobre todo en trayectos tan frecuentes como ir y volver del centro educativo. Los pediatras recomiendan ir a pie al colegio siempre que sea posible y argumentan que 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 y ayuda a prevenir y reducir el sobrepeso y la obesidad, tan prevalentes en la población pediátrica. Pero estos no son los únicos beneficios que tiene incorporar el hábito de ir caminando al colegio. Con motivo de la **Semana Europea de la Movilidad**, que se celebra cada año del 16 al 22 de septiembre, los pediatras llaman la atención sobre sus efectos positivos a nivel de salud mental.

“Esta práctica permite a los niños mejorar su orientación y su concentración –y, por ende, el rendimiento escolar-, aumenta su autoestima, reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad, desarrollan mayor autonomía, contribuye a potenciar las relaciones con su familia y con la comunidad y ayuda a los niños a ser conscientes de su entorno, desde descubrir las estaciones, hasta conocer las características de las calles de su barrio”, apunta el **doctor Julio Álvarez-Pitti, coordinador del Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría (AEP).**

“Sin olvidar el componente medioambiental que supone reducir el uso del coche y la emisión de CO2. Los niños son más vulnerables a la contaminación atmosférica urbana (CAU) por respirar mayores volúmenes de aire por kilo de peso que los adultos”, añade el **doctor Juan Antonio Ortega, coordinador del Comité de Salud Medioambiental de la AEP**, que incide en la importancia de

fomentar el contacto con la naturaleza para mejorar la salud, tanto física como mental, de los más pequeños. *“La contaminación atmosférica urbana se asocia significativamente con disminución del rendimiento académico, memoria de trabajo, atención y empeora la función pulmonar en los niños. No es solo una forma de cuidar el planeta, sino también la salud de nuestros hijos”*, advierte el doctor Ortega.

La importancia de realizar actividad física en la infancia

Incorporar el hábito [de ir caminando al colegio](#) en el día a día de los estudiantes es una de las acciones a nivel escolar que ha demostrado mayor impacto en el incremento de la actividad física de los alumnos. Caminar un kilómetro al día supone realizar hasta dos terceras partes de la actividad física recomendada para los niños.

La recomendación para los niños y niñas es realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada-intensa, de forma regular, aunque, para que sea eficaz, los pediatras recuerdan que *“es necesario hacerlo con una intensidad y una frecuencia determinada, que en muchos casos no se cumple”*.

La AEP colaboró recientemente en la creación del [Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil \(2022-2030\)](#), que presentó el Gobierno de España para reducir la incidencia de esta enfermedad en un 25% en la próxima década. En él se establece como una de las “claves del cambio” promover que los entornos donde viven y crecen niños y niñas sean más saludables, seguros y amigables, y marca como una de las líneas estratégicas del Plan *“la generación de un ecosistema social promotor de la actividad física y el deporte”*.

“Esta necesidad de fomentar la actividad física en los niños y adolescentes a través de iniciativas como ir andando a la escuela, ya ha sido demandada por la AEP y por las demás sociedades médico-científicas que participaron en la elaboración de este plan. Desde la Asociación Española de Pediatría colaboraremos en todo lo posible, y animamos a las instituciones a ponernos juntos manos a la obra”, concluye el coordinador del Comité de Promoción de la Salud de la AEP.

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.