

El Comité de Actividad Física de la Asociación Española de Pediatría (AEP) participa en la implantación del programa internacional *Exercise is Medicine* en España

El ejercicio mejora en un 15% la condición física de los niños con cáncer

- Incluir la actividad física entre las necesidades terapéuticas de los pacientes pediátricos con fibrosis quística o cáncer reduce los efectos secundarios de la medicación
- Los pediatras recomiendan incorporar el ejercicio físico en la rutina diaria de los niños sin patologías para mejorar su condición física, su salud ósea, el rendimiento escolar y el estado anímico, así como para reducir el riesgo de enfermar en edades más avanzadas
- La obesidad es una causa predominante de enfermedad crónica entre los niños españoles ya que afecta a 3 de cada 10 niños. El 12% de los niños no realiza ejercicio físico diario

Madrid, 21 de enero de 2016.- El ejercicio físico ha demostrado ser un “tratamiento” eficaz para mejorar la calidad de vida no sólo en los niños sanos, sino también en los que padecen enfermedades como la fibrosis quística o cáncer. Según los resultados de un estudio reciente en niños con leucemia linfoplástica aguda, la incorporación del ejercicio físico a la terapia mejora su condición física entre un 15 y un 20%. Lo mismo ocurre con niños con fibrosis quística, quienes ven reducida su posibilidad de ingreso en un 10%. Así lo han asegurado expertos de la Asociación Española de Pediatría (AEP) durante la **Mesa Redonda del Comité de Actividad Física de la AEP** que se celebra hoy en Zaragoza en el marco de la presentación del proyecto norteamericano [*Exercise is Medicine*](#). Esta iniciativa internacional para potenciar la prescripción de ejercicio físico como parte de la prevención y tratamiento de enfermedades cuenta con la colaboración del Comité de Actividad Física de la AEP como especialistas de los pacientes en edad pediátrica.

Según explica el **doctor José Antonio Casajús**, miembro del Comité de Actividad Física de la AEP y coordinador del programa *Exercise is Medicine* en España, los beneficios que aporta el ejercicio a los niños con fibrosis quística o cáncer son “*indiscutibles. Por lo general, existe un exceso de sobreprotección hacia estos niños. Sin embargo, las evidencias científicas demuestran que haciendo ejercicio mejoran su calidad de vida*”. Así, añade que los datos demuestran que “*incluir la actividad física dentro de las necesidades terapéuticas de estos pacientes reduce los efectos secundarios de la medicación. Es necesario concienciar a los profesionales que tratan diariamente con ellos para que apliquen este nuevo enfoque*”.

“*Es esencial que todos los profesionales involucrados en la salud y la educación del niño sean conscientes de la importancia del ejercicio físico como herramienta terapéutica, eficaz en la prevención y el tratamiento de enfermedades prevalentes que provocan morbi-mortalidad en la población*” – señala el **doctor Gerardo Rodríguez**, coordinador del Comité de Actividad Física de la



AEP. – *“Hay que tener en cuenta que muchas enfermedades que comienzan en el niño se complican a lo largo de la edad adulta, como las ocasionadas por la obesidad o la mala salud ósea”.*

Así, los pediatras advierten de que la obesidad es una causa predominante de enfermedad crónica entre los niños españoles, afectando a 3 de cada 10 niños menores de 5 años, *“la cifra se ha triplicado en los últimos 30 años y el sedentarismo han contribuido notablemente a su incremento”*, destaca el doctor Rodríguez. Y es que, según datos oficiales, cerca del 12% de los niños españoles con edades comprendidas entre los 5 y los 14 años no realiza ejercicio físico. Una tendencia que no solo afecta a la infancia, sino que continúa al alza en la vida adulta llegando a superar el 45% de personas sedentarias entre los 15 y los 24 años de edad.

Con el fin de prevenir y mejorar la calidad de vida en la infancia, el Comité de Actividad Física ha desarrollado una serie de pautas dirigidas a pediatras, educadores de actividad física e investigadores del campo, enfocadas a afianzar la realización de actividad física como pilar fundamental en la prevención y tratamiento de enfermedades. Entre los consejos generales del Comité para niños sanos se encuentra la realización diaria de una hora de actividad aeróbica con intensidad moderada o alta, y varios ejercicios de fuerza de forma semanal, entre otros. *“Existe gran evidencia científica de los beneficios de la actividad física para la salud. Con la incorporación de ejercicio físico en la rutina diaria, un niño mejora su condición física, así como su salud ósea, el riesgo de obesidad, el rendimiento escolar o el estado anímico. Además, también reduce el riesgo de enfermar por cualquier causa en edades más avanzadas”*, concluye el doctor Rodríguez.

Sobre la AEP

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 9.000 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.

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

Ainhoa Fernández – Celia Ortiz-Montijano Tlfno: 91. 787.03.00

afernandez@plannermedia.com / cortiz@plannermedia.com