



Evitar el sedentarisme en edat infantil

El 43% dels nostres escolars entre 7 i 8 anys tenen sobrepès. Espanya ocupa un dels primers llocs a Europa en prevalença d'obesitat infantil. Cal tenir en compte també que les persones amb sobrepès tenen un risc d'entre un 30 i un 40% més elevat de patir un accident cerebrovascular o una malaltia cardíaca.

Els nens i nenes de nou anys passen de mitjana una hora i mitja diària veient la televisió i fins a dues hores durant l'adolescència. A aquest temps cal afegir-li d'altres activitats sedentàries cada vegada més esteses, com pot ser l'ús dels videojocs o els xats per internet. Generalment, es dedica quatre o cinc vegades més temps a activitats sedentàries que a la realització d'activitat física. Per aquesta raó és necessari limitar aquest tipus d'activitats i és important que els adults donem exemple reduint el temps que dediquem a les activitats sedentàries.

Alguns dels següents consells poden ajudar a reduir el sedentarisme dels nens i nenes: fer regals que estimulin l'activitat física en comptes d'aquells que afavoreixen el sedentarisme; canviar les activitats familiars sedentàries per activitats físiques; en nens menors de dos anys no promoure cap tipus d'activitat sedentària, com veure la televisió; no posar una televisió a l'habitació dels nens i nenes atès que n'incrementa l'ús: no mirar la televisió durant els àpats; no picar cap tipus de menjar mentre es realitzen activitats sedentàries; fomentar els videojocs que incentiven la realització d'activitat física; l'ús de videojocs i consoles de joc s'ha de realitzar en llocs on es pugui controlar el temps d'ús; no es recomana l'ús de telèfons mòbils en nens i nenes menors de dotze anys i, si en disposen, cal evitar o limitar-ne l'ús a casa.

Recordem que els moments més feliços de la nostra vida mai són davant del televisor, les consoles de joc o d'internet.