



MADRID, 8 Mar. (EUROPA PRESS) -

Casi uno de cada tres niños y niñas (29,3 por ciento) de entre 3 y 12 años sufre exceso de peso (sobrepeso u obesidad) y el 8,4 por ciento de los niños y niñas, de 3 a 5 años, es obeso, un problema de salud que se gesta desde la más tierna infancia, según revela una encuesta sobre hábitos de actividad física realizada por la Fundación Thao.

Igualmente, del informe se desprende que jugar de forma activa es una práctica habitual entre el 53,2 por ciento de los escolares. Sin embargo, durante los fines de semana se reduce considerablemente el tiempo dedicado a la actividad física (menos de una hora al día) y se incrementa de forma notable el dedicado a actividades sedentarias.

En este sentido, hasta un 43 por ciento de los niños reconoce no realizar ninguna actividad o deporte los domingos. "La buena salud de los niños no sólo depende de una alimentación variada y equilibrada, sino también de un buen nivel diario de actividad física. Es muy importante recuperar los juegos en grupo, con una finalidad lúdica más que competitiva", insiste el director científico, Rafael Casas.

"Desde el Programa Thao recomendamos jugar en espacios públicos a la salida de la escuela, y hacer excursiones en familia al mar o a la montaña durante el fin de semana, para dejar en un segundo plano actividades sedentarias como mirar la televisión, jugar a la consola

o usar el ordenador", subraya.

A luz de estos datos, la fundación ha puesto en marcha un programa dedicado a la prevención de la obesidad infantil denominado 'Actividad física: la mar de saludable, la mar de divertida', integrada en la temporada del pescado y del marisco.

Mediante esta campaña, sus responsables pretenden incidir a la vez en los dos ejes de una vida saludable para prevenir la obesidad infantil, una alimentación adecuada y placentera y unos hábitos de actividad física suficientes.

De este modo, el Programa Thao insistirá al mismo tiempo en la importancia de una buena alimentación, fomentando el consumo de pescado y marisco como grupo de alimentos destacados de la temporada, y en la adquisición de unos hábitos diarios de actividad física como mejor fórmula para prevenir la obesidad y el sobrepeso infantil.

Todas las acciones que se realizarán durante esta campaña contarán con la participación de más de 300.000 escolares de todas las ciudades. El principal mensaje se centrará en que los niños y niñas necesitan realizar un mínimo de una hora de actividad física diario para mantener un estilo de vida saludable.

Fuente: EUROPA PRESS