

De la nutrición y el deporte en grupos de población vulnerables

**Juan Seguí Fernández. Ana Andrea López Merino.
Selene Romero Loranca. Estefanía Elisabeth Hurtado Gallegos.**

Grado en Enfermería. Universidad Complutense de Madrid
jusegui@estumail.ucm.es

Ana Vos Arenillas

Escuela de Enfermería, Fisioterapia y Podología
avosaren@enf.ucm.es

Resumen: Diariamente surgen en España campañas que abogan por un estilo de vida saludable pero la realidad es que España se ha convertido en el país con mayor índice de “obesidad infantil” del mundo y aumentan cada vez más las enfermedades derivadas de una alimentación errónea o falta de ejercicio. A la luz de estos datos surge la verdadera cuestión: ¿hasta qué punto somos capaces de asimilar dichos consejos y ponerlos en práctica mejorando nuestra salud?

“De la NUTRICIÓN y el DEPORTE en grupos de población vulnerables” contó con dos muestras de población vulnerable a las consecuencias de unos hábitos incorrectos, niños (8-10 años) y ancianos efectuando una serie de entrevistas enfocadas a la nutrición y al deporte.

Centrándonos primeramente en patrones alimenticios, constatamos una deficiencia en una comida tan esencial como es el desayuno (de los niños encuestados que desayunaban, un 70% toma en el desayuno bollería industrial, incluyéndola también en otras tomas de alimentos tales como el almuerzo y la merienda (89, 7%) y un 94,7%, chucherías frecuentemente durante la semana; mientras que entre los ancianos, el 26,7% declararon saltarse esta comida).

Comparando la actividad física, encontramos motivación en el deporte en ancianos y niños (alrededor de un 99% de los niños y el 74,5% de los adultos dicen realizar prácticas deportivas que complementan su actividad física moderada), destacando que el número de niños utilizan videojuegos relacionados con el deporte (más del 80%).

Palabras clave: Alimentación, deporte, influencia.

Oral

Recibido: 11 marzo 2012.

Aceptado: 13 abril 2012.