

¿Crees que la obesidad tiene solución?

Pilar Perea Rodríguez. Esmeralda García Rodríguez.

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

Luis Iván Mayor Silva

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

Resumen: Actualmente el sedentarismo infantil aumenta a medida que pasa el tiempo; muchos son los factores que lo causan y muchas sus duras consecuencias. La obesidad infantil en España se ha cuadruplicado en los últimos 30 años hasta el punto de superar el número de niños obesos que hay en Estados Unidos. El problema aumenta el riesgo de los menores de sufrir trastornos de la salud como cardiometabólicos, diabetes tipo 2 o aterosclerosis antes de llegar a ser adultos. Además, el sobrepeso es más común en hombres que en mujeres. Casi la mitad del exceso de peso de los niños españoles se reparte en el 26,1% en sobrepeso y el 19,1% en obesidad. La solución sería incrementar el ejercicio físico que realizan los menores ya que no son suficientes las 2 o 3 horas semanales de educación física que realizan en los colegios. Hay numerosas actividades extraescolares relacionadas con el deporte y sería aconsejable que el niño eligiera la que más le guste para realizarla no como una obligación sino como algo que le haga disfrutar. Los menores han de saber divertirse de esta forma y alejarse de la adicción actual que tienen con los videojuegos. No hay que olvidar la importancia de los padres en este hecho, pues son los que deben motivar al niño a que esto se lleve a cabo. Evitar el sedentarismo infantil.

[Póster](#)

Recibido: 11 marzo 2012.
Aceptado: 13 abril 2012.