



## OBESIDAD INFANTIL Y ACTIVIDAD FISICA

De acuerdo con la OMS la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más importante del siglo XXI. [www.who.int/dietphysicalactivity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/)

La obesidad infantil se relaciona con enfermedades tan serias como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. Asegurar una adecuada actividad física en los niños es un factor clave en la prevención de la obesidad infantil. El fisioterapeuta es un profesional experto en movimiento y ejercicio y en su adecuado uso en la prevención de los problemas de salud, los fisioterapeutas pediátricos están especializados en el trabajo con niños.

## HECHOS EN LA OBESIDAD INFANTIL

La OMS define la obesidad como un valor del Índice de Masa Corporal superior a un valor 30. La obesidad infantil afecta a todas las capas sociales y económicas y se está extendiendo a las zonas urbanas de los países en desarrollo.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

En 2007 aproximadamente 22 millones de niños por debajo de los 5 años tenían sobrepeso en el mundo. Más del 75% de ellos vivían en países en vías de desarrollo.

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

El crecimiento de la obesidad infantil está siendo causada por un cambio de dieta hacia alimentos de alta energía ricos en grasas y azúcares y una tendencia a la disminución de los niveles de actividad física. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

MIEMBRO DE:



World Confederation  
for Physical Therapy



## OBESIDAD INFANTIL Y EJERCICIO

La organización mundial de la salud recomienda 60 minutos de actividad física moderada o intensa al día para los niños entre los 5 y los 18 años. La actividad física moderada incluye marcha a paso ligero y andar en bicicleta en terreno llano. El ejercicio intenso es aquel que hace jadear y sudar, incluye deportes como correr o jugar al fútbol y actividades como el baile intenso.

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what\\_can\\_be\\_done/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/en/index.html)

Todos los días los niños en edad preescolar deberían desarrollar un mínimo de 60 minutos de actividad física libre (no-estructurada) y no deberían permanecer sedentarios más de 60 minutos seguidos salvo para dormir.

*The National Association for Sport and Physical Education in the United States, from their statement of physical activity guidelines for children birth to five years.*

[http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=ns\\_active.html](http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=ns_active.html)

Una revisión sistemática publicada en el British Medical Journal busco los procedimientos que mas aumentaban el nivel de actividad física en niños. Se encontró que evidencia de que para los adolescentes las intervenciones que incluyen a la escuela ( o instituto), la familia y la comunidad tienen mejor resultado.

<http://www.bmj.com/cgi/content/full/bmj.39320.843947.BE.v1>

MIEMBRO DE:



World Confederation  
for Physical Therapy



Una revisión de la evidencia sobre el efecto de la actividad física en el desarrollo del niño en edad preescolar concluyo que la disponibilidad de áreas de juego en exteriores y la implicación y participación de los adultos son determinantes para potenciar el ejercicio.

*Timmons BW et al. Physical activity for preschool children - how much and how? Can*

*J Public Health. 2007; 98 Suppl 2:S122-34. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18213943>*

Un estudio de hogares australianos encontró que los niños preescolares realizaban mas ejercicio en exteriores si sus padres practicaban ejercicio, tenían patio o jardín, tenían equipamiento para jugar en exteriores disponible y tenían reglas y horarios definidos para ver la televisión.

*Spurrier NJ et al. Relationships between the home environment and physical activity*

*and dietary patterns of preschool children: a cross-sectional study. Int J Behav Nutr Phys Act.*

*2008; 30;5:31. <http://www.ijbnpa.org/content/5/1/31>*

Los niños con enfermedades o discapacidad tienen mas restringida la participación en actividades físicas y tienen mayores niveles de obesidad que sus coetáneos. Encontrando estructuras de apoyo que permitan su participación se obtienen ventajas psicológicas, sociales y físicas. Profesionales como los fisioterapeutas se encuentran en una posición adecuada para orientar las actividades más adecuadas en cada caso.

*Murphy NA et al. Promoting the participation of children with disabilities in sports,*

*recreation, and physical activities. Pediatrics. 2008; 121(5):1057-61*

*<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;121/5/1057>*

MIEMBRO DE:



**World Confederation  
for Physical Therapy**