



Se trata del estudio Actividad Física y Prevención de la Obesidad Infantil.
Efectividad de la Intervención MOVI

El presidente de la AESAN presenta un estudio que demuestra que los niños pueden adelgazar jugando

- Escolares de la provincia de Cuenca redujeron los índices de sobrepeso y obesidad en un 6% y mejoraron su perfil lipídico gracias al programa de actividad física basado en juegos
- Especialistas de la Universidad de Castilla-La Mancha diseñaron un programa de actividad física de carácter lúdico y no competitivo de 4 horas y media semanales en horario extraescolar
- La AESAN propone el MOVI como ejemplo de intervención para fomentar la práctica de actividad física en escolares y la incluye en la estrategia NAOS de prevención de la obesidad infantil
- Más del 30% de los niños españoles tienen sobrepeso u obesidad y más de la mitad de los niños y el 75% de las niñas tiene una forma física insuficiente
- La prevalencia del sedentarismo es del 39% entre los niños y del 68,2% entre las niñas

Madrid, 20 de mayo de 2009. Una de las consecuencias más graves del sedentarismo infantil es el aumento del sobrepeso y la obesidad en los niños y niñas españoles, que pasan una media de tres horas diarias frente al televisor y el ordenador. Para hacer frente a esta tendencia, especialistas de la Universidad de Castilla-La Mancha diseñaron un programa de actividad física de carácter lúdico y no competitivo: 4 horas y media semanales, en horario extraescolar, de juegos. Estos juegos están diseñados para potenciar el trabajo cardiorrespiratorio, la fuerza y resistencia muscular, y la flexibilidad.

El resultado fue que escolares de la provincia de Cuenca redujeron los índices de sobrepeso y obesidad en un 6% gracias al programa de actividad física basado en juegos. Otro de los datos interesantes de esta intervención, que será aplicada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición en un ámbito más extenso, es su reducido coste económico, cerca de 28 euros por niño al mes, incluyendo los gastos de material, coordinadores y monitores de los niños.

JUGAR, NO COMPETIR

Antes de aplicar el programa en junio de 2004 más de mil escolares de 20 colegios de la provincia de Cuenca -10 del grupo de intervención y 10 del grupo de control- se sometieron distintas pruebas y análisis de sangre para registrar los datos sobre IMC, porcentaje de grasa corporal, grosor del pliegue cutáneo y perfil de lípidos, entre otras cosas. Tras dos años de actividad física programada, se repitieron las mismas pruebas y el resultado más importante el nivel de sobrepeso u obesidad se había reducido en un 6% entre las niñas y un 2% entre los niños, demostrando que la actividad física es una de las vías más importantes y efectivas para combatir la obesidad. Además, se produjo una importante mejora del perfil lipídico de los escolares.

Desarrollado por el Centro de Estudios Socio-Sanitarios de la Universidad de Castilla-La Mancha, *Actividad Física y Prevención de la Obesidad Infantil. Efectividad de la Intervención MOVI* es un libro que reúne los objetivos, las características y la evaluación de una intervención dirigida a prevenir la obesidad infantil, basada en promocionar la práctica de actividad física no competitiva, es decir, mediante juegos. Los resultados han sido muy positivos.

Tras una encuesta de calidad de vida que se hizo a los alumnos del grupo de intervención y del grupo de control, se concluyó que los primeros mejoran en todas las variables respecto a los segundos. Los niños físicamente activos tienen mayor autoestima, mejor rendimiento académico, mejores relaciones interpersonales y menos limitaciones en sus actividades diarias.

Roberto Sabrido, presidente de la AESAN, que ha presentado el estudio, ha asegurado que “la inactividad física y la alimentación poco saludable son dos variables de riesgo de padecer obesidad y otras enfermedades no transmisibles, como la diabetes *mellitus* tipo II, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer”. Sabrido ha estado acompañado por la directora de Salud Pública de la Junta de Castilla-La Mancha, Berta Hernández, el vicerrector del Campos de Cuenca y de Extensión Universitaria de la Universidad de Castilla-La Mancha, José Ignacio Albentosa, y los autores: Mairena Sánchez López y Vicente Martínez Vizcaíno.

“En una sociedad donde no empeoran los niveles de lípidos en sangre, pero está aumentando el sobrepeso, cualquier tipo de intervención contra la obesidad infantil debe centrarse en la actividad física, afirmó Martínez Vizcaíno.