

La otra generación 'Ni-Ni': los niños que ni hacen deporte ni comen sano

La alarma suena desde hace tiempo: [uno de cada cuatro niños en España sufre sobrepeso](#). Sin embargo, **los ayuntamientos prefieren el asfalto a las zonas verdes**; los padres apuestan por llevar a sus hijos en coche porque la calle les provoca inseguridad y en el colegio apenas se dan tres horas lectivas de educación física, la única asignatura que se encarga específicamente de la incorporación de hábitos de vida saludable. Estos factores unidos son los culpables de **criar a la primera generación de niños que cuando sean mayores estarán peor de salud que sus progenitores**. Pero parece que nadie escucha la alerta.

Conscientes de que **la obesidad infantil es un "problema de salud pública que afecta a todos"**, la Fundación Alimentum, junto con la colaboración del Consejo Superior de Deportes y la fundación Deporte Joven, ha sentado en una misma mesa a todos los agentes involucrados de una u otra manera en el problema. ¿El objetivo? Frenarlo cuanto antes. **Juan Luis Hernández**, miembro del grupo de Investigación en Enseñanza y Evaluación de la actividad física y deporte de la Universidad Autónoma de Madrid, aprovechó la ocasión para recordar que **"más de la mitad de los jóvenes de 16 años no realiza nunca actividades físicas fuera del colegio**, por lo que se les considera personas inactivas".

También criticó la postura de la mayoría de los clubes, obsesionados con buscar ronaldinhos y apartando a la mayoría de los niños. Habría que potenciar que todos, ·los buenos y los malos, hicieran deporte·. El doctor **Vicente Martínez Vizcaíno**, responsable del *Estudio Cuenca*, ha demostrado la efectividad de la actividad física en el medio escolar para reducir el sobrepeso, y más cuando **los niños de entre 6 y 13 años de hoy ingieren 133 kilocalorías más por día que hace 20 años**. "El aumento del ocio pasivo (consolas, internet y televisión); la inseguridad que se sufre en la calle; la poca disponibilidad de espacios adecuados y la influencia del entorno familiar más cercano a sobreproteger a los niños abulta el problema, en lugar de atajarlo", apunta el profesor **Gerardo Villa**, del departamento de Educación Física y Deportiva del Instituto de Biomedicina de la Universidad de León.

Los jóvenes activos duermen mejor y rinden más

José Luis Terreros es el subdirector general de Deporte y salud del Consejo Superior de Deportes que sacó a la luz el estudio *La actividad física en escolares de medio urbano*. Con esta investigación, realizada en **niños de 10 a 14 años, se descubrió que están inactivos más del 80% de su tiempo libre, un índice que se eleva en las chicas y en los estudiantes de secundaria**. Todos los expertos son conscientes de que el problema de la obesidad va mucho más allá de los efectos perjudiciales que tiene sobre la salud el creciente exceso de peso en la población. Se ha generado un negocio que mueve millones de euros y que sale directamente del bolsillo de los afectados. Ellos, los obesos, se sienten presionados por un mundo que no hace mucho tiempo cayó rendido por el culto al cuerpo. Los expertos avisan de que **los niños más activos físicamente han demostrado que tienen ·mejor autoestima, rinden más en la escuela, duermen mejor, disfrutan más de sus relaciones interpersonales y cuentan con menos limitaciones físicas en sus actividades cotidianas·**.

Entre las propuestas que los autores plantean para invertir la mayor parte de estas cifras figura el fomento de actividades físicas durante las pausas escolares, la dosificación de las nuevas tecnologías ("menos *Play Station* y más bicicleta"), aumentar la carga lectiva en educación física y de menús saludables, así como dotar a las ciudades de infraestructuras seguras para la práctica del transporte activo. **"Padres, educadores y ayuntamientos deben diseñar juntos un plan efectivo para hacer frente a esta pandemia"**. El diagnóstico ya está definido. Ahora sólo falta que cada uno de los agentes involucrados ponga su parte de la solución.