

Los especialistas presentes en el Congreso de la Asociación Española de Pediatría (AEP), que se celebra estos días en Bilbao, manifiestan su unión y adhesión a estas recomendaciones

EL COMITÉ DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA AEP ELABORA UNOS CONSEJOS PARA CONSEGUIR EL EQUILIBRIO ENERGÉTICO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Aunque el sobrepeso y la obesidad son un problema multifactorial, su resultado es fruto de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético
- Estas recomendaciones tienen como objetivo revisar los componentes del balance energético en niños y adolescentes de entre 9 y 17 años y dar a conocer los beneficios que el ejercicio físico tiene para la salud en edades tempranas
- En el caso de este colectivo se debe tener en cuenta que la ingesta debe ser suficiente para cubrir las necesidades y los requerimientos del crecimiento y desarrollo
- Además, fomentando la actividad física en estas edades creamos hábitos saludables que serán determinantes en la salud del adulto
- En definitiva, los niños y adolescentes tienen que moverse, jugar, sumar calorías gastadas con las diferentes actividades para que al cabo del día la energía 'quemada' compense a la ingerida; de este modo se evitará el sobrepeso y la obesidad y se realizará una excelente inversión en la salud del futuro



Bilbao, 11 de junio de 2015.- Los niños y adolescentes, de entre 9 y 17 años, son más sedentarios que las generaciones anteriores. Esta situación ha provocado un desequilibrio en el balance energético, con un ahorro calórico, lo que se traduce en un gradual y consistente aumento de peso. Aunque el sobrepeso y la obesidad son un problema multifactorial, su resultado es fruto de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético.

Con el objetivo de hacer frente a esta situación, el Comité de Actividad Física de la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha elaborado, con la colaboración de Aquarius, **el documento “Recomendaciones sobre Balance Energético en niños y adolescentes entre 9 y 17 años”**.



“Se propone que los niños y adolescentes tengan una ingesta adecuada y en equilibrio con la práctica de ejercicio físico, y que esta se realice a diario de forma moderada e intensa, de acuerdo a su edad y características. Esta es una de las mejores opciones para evitar la obesidad, pero teniendo en cuenta que a través de la ingesta también se deben cubrir los requerimientos para el crecimiento y desarrollo. A su vez, el propio crecimiento también vendrá condicionado por la práctica de la actividad física”, explica el Dr. Gerardo Rodríguez, coordinador del Comité de Actividad Física de la AEP.

Objetivo: balance energético

Cualquier actividad física es positiva. *“Lo importante es que el niño y adolescente se mueva y haga actividades diversas. Practicar ejercicio físico de forma regular todos los días, para aumentar el gasto calórico y conseguir un equilibrio energético”,* señala el Dr. Rodríguez.

El Comité de Actividad Física de la AEP propone las siguientes recomendaciones:

- Realizar cinco comidas variadas y equilibradas a lo largo del día, de tal manera que cumplimenten los requerimientos energéticos recomendados para la edad escolar, que oscilan entre 1.600 y 2.500 calorías por día, dependiendo de la edad y del sexo
- Aprovechar las actividades cotidianas para aumentar el tiempo dedicado a realizar actividad física. Por ejemplo, subir escaleras, acompañar a los mayores a comprar, sacar la basura, etc.



- Realizar ejercicio físico moderado o intenso durante al menos 60 minutos diarios (montar en bicicleta, patinar, nadar, etc.) compensando su ingesta calórica.
- Realizar a diario actividad física consistente en ir caminando hasta el colegio 30 minutos diarios a buen ritmo (actividad con intensidad moderada), además de las clases de educación física, etc. El ejercicio físico debe ser divertido y atractivo, utilizando el tiempo libre y

lugares seguros. La familia debe de involucrarse y priorizar las actividades deportivas frente al ocio sedentario.

- Aprovechar las actividades extraescolares para mejorar el desarrollo motor y compensar las restricciones hipocinéticas de las sociedades desarrolladas.

En definitiva, los niños y adolescentes tienen que moverse, jugar, sumar calorías gastadas con las diferentes actividades para que al cabo del día la energía 'quemada' compense a la ingerida; de este modo se evitará el sobrepeso y la obesidad.

Para más información:
Gabinete de prensa de Salud de Aquarius
María González/ Patricia García
91 563 23 00/ 677 45 68 06/637 82 48 78
mariagonzalez@berbes.com / patriciagarcia@berbes.com



 *The Coca-Cola Company*
Hidratando al Mundo desde 1886

