

Més activitat física en família i extraescolar per a ser infants més actius aquest 2013

ELS METGES DE FAMÍLIA RECOMANEN MÉS ACTIVITAT FÍSICA I REGALS ACTIUS

31 Desembre 012.- Els índexs de sobrepès i obesitat a Catalunya arriben a nivells elevats en la població infantil (42% d'excés de pes en nens de 6-9 anys segons l'estudi ALADINO de 2011), de forma que els metges i metgesses de família expressen la seva preocupació perquè aquests factors poden estar anunciant "una veritable epidèmia de malalties associades", com ara diabetis, cardiopaties, alguns tipus de càncers i d'altres. A més, quan els índexs d'obesitat són elevats, també augmenta el consum de medicaments, baixa la qualitat de vida de la ciutadania, i són més freqüents els trastorns mentals de tipus depressiu i ansiós.

Tot i el seu caràcter clau, l'assignatura d'educació física a les escoles no arriba a assolir la recomanació de l'OMS (Organització Mundial de la Salut) d'una hora al dia d'activitat física intensa per als joves, i a més, s'interrompeix a primer de batxillerat. Per això és determinant la sensibilització de les famílies i una recomanació activa des de les consultes d'atenció primària per aconseguir més activitat física entre els pacients i famílies. Un dels punts forts dels professionals de l'atenció primària és el coneixement de la comunitat, i dels recursos disponibles, tant en activitat física com en lleure actiu. A més, a Catalunya es desplega un ambiciós programa de promoció d'aquests hàbits de salut des de l'Atenció Primària, incloent mesures avantguardistes com la prescripció d'exercici físic per part del facultatiu.

En la línia amb les recomanacions internacionals, des de la **Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC)** es vol posar de manifest que "l'educació física és també un dret per als infants i joves, i que cal reconèixer el seu paper clau per al manteniment de la salut i en el desenvolupament global de les persones, evitant despesa pública en tractament de malalties". Aquestes festes de Nadal i Reis es recomana demanar a la carta als Reis d'Orient joguines com ara pilotes, monopatins, patinets, bicicletes, sapatilles de córrer, equips d'esquí i neu, tiquets d'un polisportiu o gimnàs (o subscripcions) , tots ells afavoridors d'un esbarjo actiu per a infants i famílies.

A més, la promoció d'aquesta activitat intensa diària i d'oci dóna resultats en salut, ja que, tal com indica la Dra. Montserrat Romaguera, de CAMFiC, "millora l'expectativa de vida dels ciutadans i redueix despesa sanitària fins a 1000 euros anuals per persona adulta activa". D'altra banda, i pel que fa a infants, "afavoreix un desenvolupament harmònic, facilitant la prevenció de futures patologies, com les lumbàlgies".

Una bona mesura a prendre per a les famílies amb infants és treure hores a les pantalles (televisor, ordinador, consoles, videojocs, etc.) a favor del joc actiu, activitats a l'aire lliure, caminades i descoberta de l'entorn, activitats familiars, i d'altres opcions no sedentàries. A més, continua l'oferta d'activitat física extra-escolar, que no s'ha reduït, i a la que convé recórrer quan la família així ho consideri.

Els professionals de la salut de CAMFiC tenen el convenciment que "una activitat física regular ben conduïda pot suposar beneficis immediats en el benestar dels nens i adolescents, amb efectes demostrats sobre la capacitat cognitiva i de concentració, a més de les millores motrius i psicològiques que comporta". I el mateix passa en persones adultes, que poden compatibilitzar el tractament d'una malaltia de tipus crònic, per exemple, amb la pràctica regular d'activitat física moderada o intensa, amb el necessari consell mèdic.