



ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD MUSCULAR Y NUTRICIÓN INFANTO ADOLESCENTE

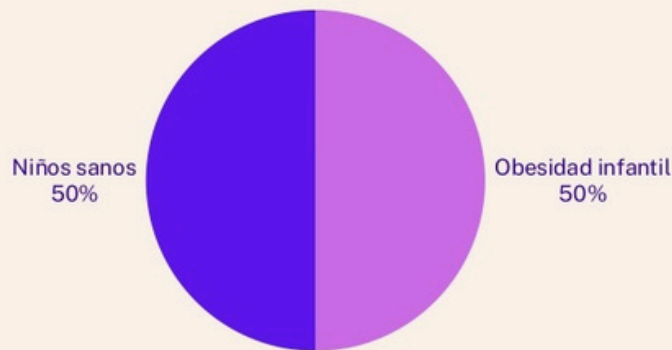
¿Qué dicen los estudios?

Nuestro país es uno de los países americanos más fuertemente afectados por enfermedades cardiovasculares, como el infarto, y por enfermedades metabólicas, como la obesidad y la diabetes tipo II, las cuales están principalmente asociadas a hábitos no saludables de alimentación y de actividad física.

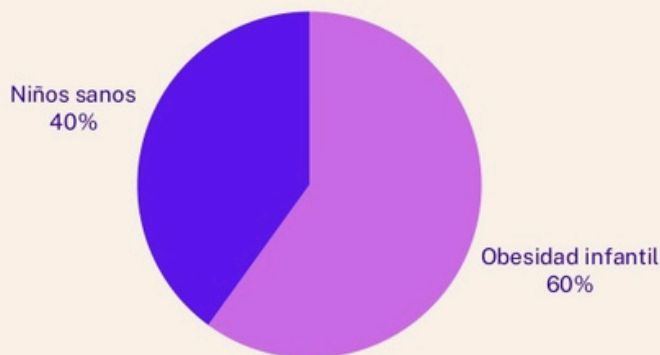
En la población infantojuvenil, casi la mitad de los y las escolares de Chile presentan algún grado de malnutrición por exceso, patología que llega a afectar a siete de cada diez niños/as en el quinto año básico.



Diversos estudios científicos han demostrado que aproximadamente la mitad de los/as niños, niñas y adolescentes (NNA) que desarrollan obesidad durante su infancia, ya tienen alteraciones cardiometabólicas como resistencia a la insulina, colesterol elevado y presión arterial alta.



Aproximadamente el 60% de los niños, niñas y adolescentes que desarrollan obesidad durante la infancia continuarán padeciendo obesidad y riesgo cardiometabólico en la adultez.



La condición física de nuestros niños:

Un aspecto muy importante para mantener la salud desde la infancia es la capacidad para hacer ejercicio (condición física).

Un estudio nacional demostró que nuestros adolescentes presentan una muy mala condición física, lo que aumenta aún más el riesgo de que tengan problemas cardiometabólicos; más aún si tienen obesidad.

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

01

Completar al menos 60 minutos diarios de ejercicio aeróbico como correr o andar en bicicleta, etc., de intensidad moderada a vigorosa.

02

Realizar ejercicios que requieran el uso de la fuerza muscular (saltos, empuje, levantar cargas, etc.) al menos 3 veces por semana.





- Al incorporar ejercicios para aumentar la fuerza y potenciar la musculatura, dentro de las actividades físicas que se realizan a diario, se reduce el riesgo de enfermarse, al mismo tiempo que mejora la salud mental, ósea y la calidad de vida en la población infantil.
- Es importante promover la participación regular de los niños en actividades de fortalecimiento muscular, es decir, entrenamiento de resistencia o fuerza. La exposición temprana a estas actividades, adecuadamente supervisado y apto para el desarrollo, podría mejorar los marcadores de salud cardiometabólica, aumentar la aptitud muscular, mejorar la alfabetización física y reducir el riesgo de lesiones en la población infantojuvenil.

Nutrición Infanto adolescente:

La nutrición y la actividad física son cruciales para el desarrollo saludable de los adolescentes. Una dieta equilibrada y una actividad física regular ayudan a fortalecer huesos y músculos, prevenir enfermedades y mejorar el bienestar mental y social. Es por esta razón que se recomienda consumir:

- **PROTEINA:** Necesarias para el crecimiento y reparación muscular. Fuentes: carne, pescado, huevos, legumbres, frutos secos.
- **CARBOHIDRATOS:** Fuente principal de energía. Fuentes: cereales integrales, frutas, verduras.
- **GRASAS SALUDABLES:** Importantes para la salud del corazón y el cerebro. Fuentes: aguacate, nueces, aceite de oliva.
- **FRUTAS Y VERDURAS:** Proporcionan vitaminas, minerales y fibra. Variedad de colores para asegurar una amplia gama de nutrientes.
- **CALCIO Y VITAMINA D:** Esenciales para el desarrollo óseo. Fuentes: lácteos, productos enriquecidos.
- **HIERRO:** Importante para la producción de glóbulos rojos. Fuentes: carne, pescado, legumbres, alimentos fortificados.
- **AGUA:** Importante para mantener la hidratación corporal.

Recomendaciones adicionales:

- No saltarse el desayuno para asegurar un buen inicio del día con energía y nutrientes.
- Optar por alimentos saludables en lugar de procesados y bebidas azucaradas.



- Quienes cumplen los 60 minutos al día de ejercicio, especialmente si padecen obesidad, tienen menos probabilidad de seguir aumentando de peso o de presentar enfermedad cardiometabólica.
- La mantención de un adecuado nivel de actividad física diaria favorece la mantención y/o ganancia de masa muscular y no así de adiposidad, lo que previene el desarrollo de obesidad.
- No importa el estado físico inicial de los niños para obtener beneficios de la actividad física, ya que, Los efectos de la actividad física de intensidad moderada a vigorosa sobre el estado físico y el peso corporal son mayores mientras menor sea la condición física y mayor sea el nivel de sobrepeso y adiposidad iniciales.