

SOCIEDAD

Combatir la obesidad desde el cole



El alcalde Joan Ribó, en la presentación del proyecto Alcis 2 contra la obesidad. | JOSÉ CUÉLLAR

El colegio San Juan de Ribera de Valencia es uno de los 5 centros españoles del proyecto europeo para prevenir el sedentarismo

Las charlas están dirigidas a padres y alumnos

EL MUNDO | Valencia

17/09/2016 09:22

El Colegio Público San Juan de Ribera de Valencia es uno de los cinco de España que participa en el proyecto pionero europeo **Alcis** para evitar la **obesidad y el sedentarismo** en los colegios implicando a los menores y también a sus padres.

El alcalde de Valencia, **Joan Ribó**, acompañado de la concejala de Sanidad, Salud y Deportes, **Maite Girau**, asistió ayer a la presentación de este proyecto, con el que se quiere acabar con el índice creciente de obesidad infantil, que afecta ya a uno de cada 5 niños en Europa. En España, el estudio Aladino apunta a que el **45,2% de los menores de 17 años tiene esta enfermedad**.

Para reducir estas tasas, este proyecto señala a los alumnos que la elección es suya y que lo que eligen afectará a su estilo de vida. Así, les anima a hacer deporte con hasta cuatro clases de ejercicios grupales no competitivos, como **zumba** o **yoga**, para que se diviertan con la práctica de deporte.

Asimismo, para motivarles les entregan una agenda con información y en la que además pueden anotar cada semana su actividad física. Además, una vez al mes se citará a los padres para concienciarles de la importancia de una **nutrición correcta**.

La gimnasta **Carmen Valderas**, tres veces campeona del mundo de aeróbic, y el atleta **Fermín Cacho**, medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Barcelona y de plata en Atlanta en 1996, se acercaron al colegio a concienciar a los pequeños de la necesidad de practicar deporte y de una comida saludable. Los escolares, de tercero a sexto de primaria, escucharon muy atentos cómo comenzaron ya desde niños a practicar deporte y la necesidad de que ellos hagan ejercicio al menos tres horas a la semana.

El patrono de la Fundación de Vida Activa y Saludable, **Juan Carlos Gómez-Pantoja**, animó a los niños a ser más activos en su vida diaria, como subir las escaleras a pie en lugar de usar el ascensor, y recordó a **los padres que deben ser un ejemplo para sus hijos**, como yendo a trabajar en bici. «Hacedlo muy bien para que el próximo año pueda extenderse este programa», les pidió.

Por su parte, el alcalde de Valencia, Joan Ribó, instó a los niños a dejar de ver tanta tele, usar tanto el móvil y la tableta y hagan más deporte. «Es fundamental, vuestra salud depende de esto», les ha advertido. Del mismo modo, señaló que el ejercicio físico debe combinarse con una buena alimentación, optando por la **dieta mediterránea**. «Más bocadillos y menos bollería, y menos azúcar y más verdura», les dijo.

Ribó explicó que en estos momentos están trabajando para acercar los productos de huerta a la ciudad mediante los mercados municipales. No obstante, los **menús ecológicos** es un tema que está en cartera para ponerlo en marcha.

Al respecto, explicó que aunque es una iniciativa «potente» para poder aplicarla necesitan contar con una oferta suficiente de productos ecológicos porque si se empieza «muy fuerte» en la demanda «nos quedaríamos sin productos y tendríamos que salir a buscarlos fuera de la huerta». «Y eso no lo queremos hacer», ha aclarado. Por ello, apuntó que el objetivo es ir de forma escalonada la alimentación. Además, anunció que el próximo año pedirán propondrán la **candidatura de Valencia como capital mundial de la alimentación**.

En España, diverso el estudio Aladino apunta a que el 45,2% de los menores de 17 años tiene obesidad y sobrepeso, lo que puede ser causa de hipertensión y complicaciones vasculares posteriores pueden contribuir asimismo a trastornos locomotores, complicaciones respiratorias, inmunológicas y gástricas, así como una merma de autoestima y otros conflictos que pueden llevar al niños al fracaso escolar.

Comentarios

Todavía no hay comentarios. Sé el primero en dar tu opinión...

Comentar noticia



o más leído

EL CULTURAL [elmundovino.com](#) HAPPYFM [bebéy yo](#)

- 1 **El Gobierno valenciano entierra Puerto Mediterráneo, una inversión 860 millones**
- 2 **Una juez ordena devolver a la abuela la huérfana de un crimen machista**
- 3 **Apenas 150 personas piden en la dimisión de Puig por 'cargarse' a Pedro Sánchez**
- 4 **Valencia dice adiós al todo abierto en domingo**
- 5 **De Felipe se querella contra la ex ayudante que se atribuye sus obras**

OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

El Mundo

Salud

Moda y Ocio

Empleo

Su Vivienda

Correo Farmacéutico

Tiramillas

Escuela Un

