
P A P E L

HISTORIAS

**La nueva solución a la
obesidad infantil:
estudiar sin pupitres**



I Jasswig

- Es la última medida para combatir la obesidad infantil en el país.
- Los pediatras ven más eficaz hacer tres horas de deporte a la semana.

Berta G. De Vega

 [@martinidemar](https://twitter.com/martinidemar)

Actualizado 14/01/2016 04:39

Con el **tabaquismo**

[\http://www.elmundo.es/salud/2015/09/06/55ec4f25268e3e30658f

en retroceso, la lucha de los que velan por la salud pública lleva tiempo fijándose en las sillas y en los sofás como la siguiente presa a abatir. **El mantra es que el sedentarismo acorta la vida.** Hay

que levantarse, medir pasos o incluso estar andando en una cinta mientras se trabaja, como en las oficinas más concienciadas de EEUU. [<http://www.elmundo.es/internacional/estados-unidos.html>]

No se trata de compensar las horas que pasamos con el culo en la silla con carreras intensas o sesiones de zumba. Hay que estar de pie. **El colegio público Vallecito**

[<http://www.vallecitoelementaryschool.org/>], en San Rafael, California, ha eliminado los pupitres para conseguirlo. Ahora tienen atriles, la última herramienta para luchar contra la obesidad infantil. «Niños, levantaos» puede ser el sustituto del clásico «Niños, sentaos», en boca de los profesores. Los defensores del método dicen que las notas mejoran, la circulación también y consiguen quemar más calorías.

Los supuestos beneficios han hecho que **el matrimonio Starret** se haya convertido en una pareja con una misión: extender los atriles por EEUU con ***Stand Up Kids***, su fundación. Ella, abogada, fue miembro del equipo de remo de Berkeley y él es autor de dos *bestsellers* deportivos, además de gerente de una compañía de Crossfit en San Francisco. Se preocuparon cuando, al organizar una carrera de sacos en el colegio de sus hijas, había niños que no cabían o que apenas podían moverse para meterse en ellos.

Mariano Hernán, investigador de la Escuela de Salud Pública de Andalucía, cree más eficaz mantener un mínimo de tres horas semanales de actividad física. Su grupo de investigación participa con otro de Barcelona en el estudio de un plan piloto en ocho colegios para luchar contra la obesidad: «Son importantes los talleres con los padres, la formación del profesorado, la concienciación en las comidas y abrir los colegios por las tardes para hacer deporte».

Carmen Pascual, directora del colegio público Padre Coloma en Madrid, explica que intentan hacer lo aconsejado por Mariano Hernán y ve un efecto colateral positivo a los atriles: «Puede ser estupendo para que aprendan a estar erguidos. Ya nadie les educa a estar con la espalda, cabeza y piernas rectas». En eso no han pensado en Vallecito. Tampoco en otro consejo de Hernán: «A lo

mejor, algunas clases se podrían dar andando».

Tan antiguo como los alumnos peripatéticos de **Aristóteles**. En breve, alguien puede venderlo como nuevo. Como el atril de en el que escribía, de pie, **Ernest Hemingway**, hace más de 60 años.

 **COMENTARIO**



margarita_hidalgo000

14/01/2016 13:17 horas

#1

Esto es otro negocio más, sin pies ni cabeza. Quizás a algunos niños hiperactivos, les apetecerá estar de pie, porque ello les permite más libertad de movimiento y quemar más energía, pero a niños con más facilidad para cansarse, les podría amargar la jornada escolar. Si hay cansancio, hay falta de atención. Lo que dice el artículo, respecto a que ya no habría que enseñar posturas correctas, no es cierto, porque estando en el atril se pueden adoptar tantas posturas corporales inadecuadas que en una silla. Tres horas de pie ¿seguidas, en intervalos?, ¿a qué edad empezar?, y si el niño no lo desea ¿qué hacemos, lo castigamos a estar de pie?. ¿Quién vigilaría el seguimiento de la idoneidad del atril, para la buena salud de la columna vertebral, las cervicales, los pies...?. La solución de los malos hábitos, no está en inventarse un atril para escabullirse de la enseñanza de la disciplina postural.

VER 1 COMENTARIO



Destacados

Servicios

- **Últimas Noticias**
- **Calendario laboral 2016**
- **Lotería de Navidad 2015**
- **Lotería del Niño 2016**
- **Comprobar Lotería**
- **Ganadores Oscars 2016**
- **Oscars 2016**

En vivos

- **UD Las Palmas vs Real**

Madrid, en vivo

- **Lazio - Atalanta**
- **Palermo vs Nápoles, en vivo**
- **Granada vs Espanyol, en vivo**
- **Leicester City vs Newcastle,**

en vivo

- **Orbyt** ▪ **Traductor** ▪ **Guía TV**
- **Diccionarios** ▪ **Horóscopo**
- **El tiempo** ▪ **Promociones**
- **Lotería** ▪ **Tarot**
- **Comparador financiero**
- **Comparador seguros**

