



El deporte, el mejor aliado para crecer sano

Los médicos recomiendan 60 minutos diarios de actividad

■ La Asociación Española de Pediatría promueve, en colaboración con profesionales de la salud y del deporte y con el apoyo de Kellogg's, el manual 'Actividad física, deporte, ejercicio y salud en niños y adolescentes' con la que pretenden, según palabras del profesor Serafín Málaga, presidente de la Asociación Española de Pediatría (AEP), «favorecer la actividad física y lograr así el crecimiento adecuado y correcto de los jóvenes, ya que el deporte no puede ser considerado como algo accesorio sino como una parte importante del estilo de vida»

Cerca del 40% de los adolescentes españoles no hace actividad física y apenas el 10% cumple las recomendaciones de realizar al menos 60 minutos diarios de ejercicio de intensidad moderada a vigorosa-intensa. De los seis a nueve años se hace ejercicio con tan sólo jugar en el parque a la comba o a la pelota o correr o nadar.

La falta de ejercicio está favoreciendo el aumento de problemas como la obesidad o la diabetes. De hecho, los pediatras llevan alertando en los últimos años sobre el incremento de las tasas de obesidad en la población infantil española, que ya es



G. NICOLÁS

De 6 a 9 años se hace ejercicio tan sólo con jugar en el parque

una de las más altas de Europa.

En esta misma línea, la profesora Marcela González-Gross, coeditora de esta obra junto a los profesores Luis Moreno, Carlos Redondo y Miguel García-Fuentes y miembro de la Universidad

Politécnica de Madrid, subraya que «una parte esencial en el crecimiento del niño lo constituye la actividad física y es fundamental hacer una llamada de atención en este sentido, sobre todo ante el alarmante número de niños y adolescentes inactivos.

PREMIOS

Al cole con un Netbook

■ El Centro Comercial Thader ha celebrado un sorteo durante la campaña Vuelta al Cole cuyo premio ha consistido en diez ordenadores Netbook de última generación y cien pases dobles para una jornada en las piscinas Termalium del balneario de Archena. Los ganadores de los Netbook han sido: **Paqui López, Francisca Molina,**

José Antonio Martínez, Susana Fernández, María Teresa Navarro, Francisco Javier Verán, Blanca Bautista, Bartolomé Jiménez, Vicente Ruber y Pilar Campillo. Fuentes del centro comercial indican que con estos regalos, Thader quiere compensar el esfuerzo económico que supone la vuelta al cole.



LA OPINIÓN

Los ganadores reciben sus regalos