

Deporte y sobrepeso infantil

Por **J.Luis Garcia Postado y Javier Solas**

<http://www.todonatacion.com/deporte/alimentacion.php?pasado=sobrepeso-obesidad-infantil>

Muchos médicos vaticinan que las enfermedades relacionadas con el sobrepeso o con la obesidad serán las que mas muertes tempranas causen en España en unos pocos años, superando al cáncer y otras enfermedades.

No voy a entrar a detallar bibliografía, si no sencillamente a dar mi opinión, sobre este grave problema de salud pública, como profesional del deporte de competición. Partiendo de la base de que un niño o una niña de ocho, diez o doce años con sobrepeso o con obesidad no puede ser culpable. Los causantes de este problema son los que a continuación detallo sin asignar su grado de culpabilidad.

Los padres y las madres:

Estos, están dando mas importancia a cualquier cosa antes que a tener un hijo o hija en un estado de forma física medianamente aceptable. Creen que las clases particulares de ingles, alemán, piano, equitación o de golf son mas importantes que perder una hora todos los días con alguna actividad deportiva seria. Al final en el futuro tendrán un obeso, con problemas cardiacos, pero que se acuerda de alguna partitura en el piano y que chapurrea el inglés. Pero si ase adulto le dan la opción de borrar esos conocimientos a cambio de una cultura deportiva, de haber sentido las sensaciones tan intensas que proporciona el deporte, creo que sin duda la mayoría no duraría en que hubiera sido mejor haber practicado algo de deporte en la juventud.

Empresas pública y privadas de gestión deportiva:

Donde el porcentaje de niños y niñas con problemas de sobrepeso es más alto, es por ejemplo en las piscinas o pabellones públicos o privados, donde ofertan dos o tres días de actividad física a la semana de unos cuarenta minutos cada sesión. Es ilógico y demuestra que esta forma de actuar de los estamentos públicos dedicados al deporte no está funcionando.

Para un adolescente dos o tres horas de ejercicio a la semana no supone ningún cambio significativo, mas si cabe cuando estas actividades están mas dirigidas a buscar que al niño o la niña les guste la actividad y que se lo pasen bien, que a buscar cambios en su cuerpo y en su organismo que le ayuden a estar en forma, musculados y flexibles.

Lo único que les importa a estas entidades son las estadísticas finales tales como 2000 madrileños han practicado “deporte” en esta instalación tal año. Cuando el problema radica en la concepción real de que es “deporte” para un niño o un adolescente. Cualquier profesional del deporte sabe que **dos o tres clases de cuarenta minutos a la semana para un joven no reportara cambios significativos en su salud presente ni futura**. Se producirá una adaptación a ese tiempo y actividad y aprenderán la técnica que necesiten, pero su musculación, su sistema cardiorrespiratorio y su cultura de cuidado del cuerpo permanecerán en valores casi idénticos a jóvenes sedentarios. No es

lo mismo dos / tres horas de actividad semanal para un niño que para una persona adulta.

Colegios y profesores:

Diariamente me encuentro casos de profesores ya no que ayuden al niño o niña deportista y que tengan en cuenta que pasa dos o tres horas de entrenamiento diario, en vez como el resto de sus compañeros que tienen toda la tarde para perder el tiempo, si no que les exigen más que al resto de sus sedentarios compañeros de clase. Parece una barbaridad pero es así y lo veo a diario. He hablado con muchos profesores y desconocen por completo que es la competición y no sólo no la entienden sino que creen que no es útil en la educación de un niño o una niña.

Si términos tan importantes en el deporte de competición como, esfuerzo -> resultado, responsabilidad, compañerismo, comprensión de las distintas capacidades, conocimiento del potencial y aprovechamiento del tiempo, son para estos profesores poco importantes, poco más puedo decir que no tienen ni idea de lo que hablan.

No creo, como pasa en otros países, que se tenga que aprobar o subir la nota a los deportistas, pero si creo que deben recibir una ayuda y una consideración positiva de sus profesores y tutores. Pero en cambio frase como “si no te pasaras la tarde nadando te hubiera dado tiempo hacer los deberes”, son las que con mas frecuencia encuentro.

A la incultura deportiva de la sociedad en general:

Todos los años a principio del curso escolar podemos ver en los telediarios y periódicos los mismos artículos sobre los problemas de espalda, por la mochila o por las posturas estudiando. Cuando mi punto de vista es totalmente contrario, el problema no es si se colocan bien o mal la mochila, el problema es que los niños no tienen musculatura y cual quien postura o peso terminan llevándoles a tener futuros problemas de espalda. También vemos cada poco tiempo comentarios y artículos sobre las calorías de esta o aquella hamburguesa, cuando el problema es más de las pocas calorías que gasta un adolescente sedentario y no las que come.

Es típico de la sociedad actual fijarse en lo que no va bien e intentar solucionar el problema sin llegar al final de la cuestión. Que los niños y niñas no tienen musculatura para aguantar su mochila, no buscan la manera de tener niños y niñas mas musculados y sanos, lo que hacen es inventar los carritos, cuando ven que los carritos no son tampoco la solución, solicitan que los niños no lleven tantos libros, **al final habrá que llevar a los niños en brazos al colegio**. Seguro que esto a muchos padres y madres les parece la mejor opción.

La falta de información real sobre el deporte de competición:

Todos los que han tenido oportunidad de trabajar en actividades física a las que hacía referencia antes, dos o tres días a la semana de natación, artes marciales o tenis saben muy bien que estos niños cuando lleguen a adolescentes serán como el resto de sus compañeros. **Se iniciaran en el consumo de alcohol a la misma edad y al de las drogas también a la misma edad**, que en España ronda los 12 o 13 años para el alcohol y los 13 o 14 para otras drogas. En cambio, todos los que tenemos la suerte de

trabajar en el deporte de competición sabemos muy bien que estas edades se pueden retrasar seis, siete u ocho años. Los padres tendrían que tener conocimiento de estas y otras cualidades del deporte de competición. La gran diferencia estriba en la edad de inicio de estas costumbres. No es lo mismo iniciarse en el mundo de las drogas a los trece o catorce años que a los veinte o los veinticinco. La diferencia es enorme.

Todos los deportista de competición es sus años más jóvenes necesitan la ayuda y el apoyo incondicional de sus padres, esta unión de esfuerzos es la única manera de llegar a cumplir las metas que uno se va poniendo. Esto le da al padre y a la madre una oportunidad de vivir más con su hijo o hija. De compartir momentos buenos y malos, de conocer a sus amigos y amigas, a los padres de éstos. A su primer novio o novia, el padre o la madre de un deportista vive con su hijo, sentirá y conocerá a su pequeño de una manera que nunca podrá disfrutar el padre o la madre de un niño sedentario o semi-sedentario.

Hace unos años una periodista se acercó hasta mi club para hacerme una entrevista sobre el deporte en el club y estas cosas, me pregunto que tenía de bueno para un niño hacer deporte de competición, le conteste resumidamente lo que han podido leer en el párrafo anterior, al día siguiente me trajo a su hija para ver si podía ser incluida en el equipo. Ahora la niña entrena dos o tres horas todos los días, y la madre ha podido con los años darse cuenta de la razón que tenía.