



Anales de la Facultad de Medicina  
ISSN: 1025-5583  
anales@unmsm.edu.pe  
Universidad Nacional Mayor de San  
Marcos  
Perú

Campos-Díaz, Geraldine; Fernández-Infantes, Mario; Castillo-Rimarachín, Manuel;  
Fernández-Mogollón, Jorge  
Practica deporte, vive sano  
Anales de la Facultad de Medicina, vol. 76, núm. 1, 2015, pp. 79-80  
Universidad Nacional Mayor de San Marcos  
Lima, Perú

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37938589013>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica  
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Geraldine Campos-Díaz<sup>1,a</sup>, Mario Fernández-Infantes<sup>1,a</sup>,  
Manuel Castillo-Rimarachín<sup>1,a</sup>, Jorge Fernández-Mogollón<sup>2,b</sup>

<sup>1</sup> Escuela de Medicina Humana, Facultad de Medicina, Universidad Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.

<sup>2</sup> Epidemiólogo Clínico, Hospital Almaraz Aguinaga Asenjo. EsSalud – Lambayeque, Perú.

<sup>a</sup> Estudiante de Medicina; <sup>b</sup> Docente de Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

An Fac med. 2015;76(1):79-80 / doi:10.15381/anales.v76i1.11080

Señor Editor:

La falta de actividad física y la inadecuada alimentación son un problema de salud pública cada vez más frecuente a nivel mundial <sup>(1)</sup>; esto lo podemos ver reflejado en la población con sobrepeso y obesidad que está aumentando con los años. Esta problemática se ha ido incrementando debido a factores como el desarrollo económico, el desarrollo tecnológico y social de los países que llevan a su población a tener una vida sedentaria. El sedentarismo está asociado a estos problemas que perjudican la salud de las personas, así como a enfermedades crónicas no transmisibles <sup>(2)</sup>.

El Perú no está ajeno a este problema, registrando cifras altas de sobrepeso y obesidad en niños menores de cinco años <sup>(3)</sup>. La población afectada son los niños y adolescentes que cursan la etapa escolar, que no tienen como hábito el practicar deportes y que no se alimentan adecuadamente. En tres colegios de Chiclayo se determinó que la prevalencia de obesidad en niños de siete a nueve años es 16,3% y de sobrepeso 22,1% <sup>(4)</sup>. También se estima que los niños y adolescentes que son obesos en la actualidad seguirán siendo obesos en el futuro; esto se debe a que los hábitos alimenticios y la actividad física se construyen durante la infancia y adolescencia.

Tomando en cuenta este problema de salud pública, el Estado Peruano

promulgó en mayo de 2013 la “Ley de la promoción de alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes” <sup>(5)</sup>, con la finalidad de brindar una alimentación adecuada a los niños en etapa escolar, con la implementación de alimentos saludables en los kioscos y fomentando la actividad física. Esta ley pretende disminuir el riesgo de que los niños lleguen a tener sobrepeso o ser obesos, basándose principalmente en una adecuada alimentación y ejercicio físico.

El practicar deportes trae consigo múltiples beneficios para la salud, como prevenir la obesidad, mejorar la agilidad, potenciar los reflejos, aumentar la velocidad y reforzar la resistencia física. También favorece que los niños y adolescentes no se inicien en el tabaquismo; les enseña a aceptar las reglas, disminuyendo así la tendencia a desarrollar actitudes agresivas, valorando el compañerismo y estimulando su rendimiento académico <sup>(6)</sup>.

Otra manera de ejercitarnos es el ‘transporte activo’, que consiste en la decisión de caminar, manejar bicicleta al trasladarnos de un lugar al otro, siendo esta la manera más práctica y sostenible de aumentar la actividad física diariamente, logrando beneficios ambientales como la mejora de la calidad del aire, la disminución del tráfico vehicular y la reducción de emisiones de CO<sub>2</sub> <sup>(7)</sup>. La Organización mundial de la Salud (OMS) recomienda que los

niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, y es necesario incorporar como mínimo tres veces por semana actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos <sup>(8)</sup>.

La medida tomada por el Estado daría mejores resultados si también se fomentara la actividad física en los centros educativos, tanto nacionales como particulares a nivel nacional, logrando que los escolares practiquen deportes tres veces a la semana como asignatura en el plan curricular de estudios. Con esta medida los niños y adolescentes cultivarían desde temprana edad el hábito de practicar deportes, permitiéndoles mantenerse saludables y reduciendo el riesgo de que padezcan enfermedades en el futuro.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guía para incrementar los niveles de Actividad Física. Organización Mundial de la Salud. 2008. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/IPAguide-2007-spanish.pdf?ua=1>
2. Amigo H. Obesidad en el niño en América Latina: situación, criterios de diagnóstico y desafíos. Cad Saude Pública. 2003;19(Suppl 1):S163-70.
3. Popkin BM. An overview on the nutrition transition and its health implications: the Bellagio meeting. Public Health Nutr. 2002;5(1A):93-103.
4. Soto V. Prevalencia de obesidad en niños de siete a nueve años en tres colegios de la ciudad de Chiclayo. Rev Cuerpo Med Hosp Nac Almaraz Aguinaga Asenjo. 2011;4(1):8-11.
5. Ley de Promoción de la alimentación saludable para niño, niñas y adolescentes. Ley 30021/2013 de 17 de Mayo. Diario Oficial El Peruano, (25-10-14).

6. Fundación Española del Corazón [Internet]\*. España: FEC [acceso 28 de Noviembre de 2014]. Beneficios de la práctica deportiva para niños; [aproximadamente 2 pantallas]. Disponible en: <http://www.fundaciondelcorazon.com/ejercicio/para-ninos/988-beneficios-de-la-practica-deportiva-para-ninos.html>
7. Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. La Carta de Toronto para la Actividad Física: Un llamado Global para la Acción [Internet]. Inglaterra: International Society for Physical Activity and Health; 2010 [acceso: 20 de Mayo de 2010; 28 de Noviembre de 2014]. Disponible en: <http://activate.gob.mx/Documentos/Carta%20de%20Toronto%20para%20la%20Actividad%20Fisica.pdf>
8. OMS. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [Internet]. Ginebra: who.int; [acceso 28 de noviembre de 2014]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

*Carta recibida el 3 de diciembre de 2014.*

*Conflictos de interés:*

*Los autores declaran no existir conflictos de interés en esta Carta al Editor.*

*Correspondencia:*

*Campos Díaz Geraldine Anabella*

*Email: geraldine-anabella@hotmail.com*