Lectura 1; "Cuidamos la espalda"...Ergonomía básica aplicada a lo cotidiano.

1.) Usa la CABEZA.

Para conseguir una buena postura, tu cuerpo debe estar correctamente equilibrado: debes lograr alinear las diferentes partes de tu cuerpo de forma eficaz. Esto puede parecer muy difícil, pero existe un método simple e infalible, que consiste en levantar la cabeza.

Ten en cuenta que tu cabeza pesa entre 4,5 y 5 kilos. Si la llevas mal colocada, su peso perjudicará a la salud de tu espalda. Si la mantienes en su sitio, esos cinco kilos te ayudarán a equilibrar tu cuerpo perfectamente. Cuando echas la cabeza hacia atrás, ocurren varias cosas automáticamente:

-La curva del cuello disminuye
-Los hombros se enderezan
-El pecho se levanta
-La curva de la columna lumbar disminuye

2.) Levantamos y movemos PESO.

RECUERDA. Los ocho pasos fundamentales SON:

1.Acerca los pies al objeto que vas a levantar y mantenlos un poco separados
2.Agáchate doblando las rodillas, no inclinando el tronco
3.Usa toda la superficie de las manos para agarrar el objeto
4.Levanta la carga usando la fuerza de las piernas. Mantén los brazos pegados al cuerpo
5.Mantén la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás
6.Al desplazarte con la carga, mantén las rodillas un poco flexionadas
7.Si tienes que girar, no rotes la cintura: gira tu cuerpo en bloque
8.Al levantar la carga, el límite de altura es tu pecho

3.) SIÉNTATE bien en tu sitio.

Si te sientas con el tronco inclinado hacia delante durante un período de tiempo prolongado o si tus pies no llegan al suelo, los efectos negativos se hacen notar enseguida:
-Tensión en el cuello, en los hombros y en los brazos
-Dolor en la parte baja de la espalda.

Para no padecer estas molestias, que pueden hacerse crónicas, sigue unas sencillas pautas:
-Apóyate firmemente en el respaldo, en todo momento. Si te viene bien, puedes colocarte un cojín fino en la zona lumbar
-Mantén tus rodillas al mismo nivel que las caderas, o un poco por encima (en ningún caso por debajo). Una buena costumbre para conseguirlo consiste en colocar un reposapiés o cualquier objeto que funcione como tal
-Elige una silla con reposabrazos. Si los apoyas, tus brazos no supondrán una carga para tu columna.

ACTIVIDADES DE ESCRITURA E INVESTIGACIÓN:
1. SEÑALA CINCO TAREAS DOMÉSTICAS EN LAS QUE SE PODRÍA APLICAR LA ERGONOMÍA. ORDÉNALAS DE MAYOR A MENOR IMPORTANCIA..
2. ELIGE UNA PROFESIÓN O UN TRABAJO E INDICA TRES ASPECTOS A CONSIDERA EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES DERIVADAS DE ESA LABOR.

Lectura 2; El tabaco: Arma de destrucción masiva.

Está demostrado que dos terceras partes de los fumadores actuales se inician entre los 12-15 años. Cada vez está mas extendida la "moda"o el hábito de fumar entre la gente joven, es más, según los últimos estudios del Ministerio de Sanidad la edad de iniciación en este hábito es entorno a los 11 años. Muchos empiezan a fumar sin saber muy bien cuáles son los perjuicios del tabaco sobre la salud y el cuerpo humano.

Este trabajo se plantea para que reflexiones sobre los riesgos de su consumo.

ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA Y ESCRITURA:
1º ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DEL TABACO SOBRE EL ORGANISMO?. ¿QUIÉN ES UN FUMADOR PASIVO?
2º ¿CÓMO CREES QUE AFECTA EL CONSUMO DE TABACO EN LA REALIZACIÓN DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA?. JUSTIFICA TU RESPUESTA.
3º ¿POR QUÉ CREES QUE SE INICIAN TAN PRONTO EN EL CONSUMO DE TABACO?, O ¿POR QUÉ SE INICIA EN ESTE HÁBITO? RAZONA TU RESPUESTA.

Estás páginas te ayudarán a resolver las preguntas:

http://es.wikipedia.org/wiki/Tabaquismo
http://www.paritarios.cl/especial_efecto_tabaco.htm
http://www.quiero-dejar-de-fumar.com/efectos-del-tabaco.html
http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/su_salud/jovenes/juventud.html
http://www.somosjovenes.cu/index/semana49/tabaquism.htm
http://www.cnjaen.es/tabaco/images/efectos.htm
http://www.20minutos.es/galeria/604/0/0/tabaco/enfermedades/cigarrillos/
http://www.ficnet.org/onet/ambientes/riesgos.htm

Lectura 3; Sedentarismo Vs Actividad Física.

En la sociedad actual en la que vivimos son muchos los recursos e instrumentos (máquinas) que nos facilitan el día a día, pero de forma indirecta nos condenan a un estilo de vida sedentario. Esto, unido al "fast food" y a la escasa disponibilidad de tiempo para la práctica deportiva, conlleva un incremento del porcentaje de grasa corporal, con las contraindicaciones que ello acarrea para la salud del organismo.

EN RELACIÓN A ESTO DEBES CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

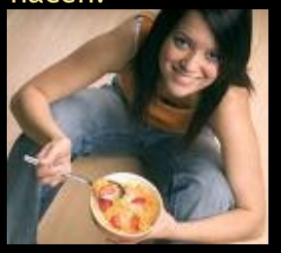
1º ¿QUÉ ES EL SEDENTARISMO?. EN FUNCIÓN DE LA DEFINICIÓN DE SEDENTARISMO, ¿TE CONSIDERAS UNA PERSONA SEDENTARIA?. JUSTIFICA TU RESPUESTA.
2º EFECTOS DEL SEDENTARISMO SOBRE LA SALUD.
3º EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA SALUD.

Aquí tienes las páginas que te ayudarán a resolver las cuestiones:

http://www.cardiosalud.org/factor_ejercicio.htm
http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/sedentarismopreguntas.htm
http://iesfuenteroniel.juntaextremadura.net/periodico/index.php?option=com_content&task=view&id=233&Itemid=74
http://www.alemana.com/bys/afi/afi002.html
http://www.deportedigital.galeon.com/salud/beneficios.htm

Lectura 9; "Almuerza bien y no mires con quien": Importancia del desayuno en secundaria.

Es preocupante que el 8% de los niños y jóvenes españoles acudan al colegio o al instituto sin haber desayunado. Se ha demostrado que el índice de obesidad es superior en aquellas personas que toman un desayuno escaso o no lo hacen.



Además, para el 19,3% de la población infantil y juvenil (1-24 años, Estudio Nacional de Salud, 2003) el desayuno consiste únicamente en un vaso de leche, mientras que para el 56% el vaso de leche se acompaña de algún hidrato de carbono (pan, galletas, etc.). Sólo un 7,5% de los niños y jóvenes españoles toman un desayuno equilibrado compuesto por leche, fruta o zumo e hidratos de carbono variados.

Las prisas por llegar a clase a primera hora y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana, en ocasiones impiden realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas del día.

El desayuno es una de las comidas del día más importante y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del día. El aporte energético del desayuno es de gran importancia, ya que permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares (muy importante las que afectan a la Educación Física) y en el trabajo diario.

El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir al menos: un lácteo (un vaso de leche, un yogur, queso de cualquier modalidad); un cereal (preferiblemente pan, pero también copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos,…); una grasa de complemento (preferentemente aceite de oliva, o sino mantequilla, margarina…); una fruta o su zumo (cualquier variedad en época y zumos naturales diversos); mermeladas, miel y, en ocasiones, jamón york o serrano u otro tipo de fiambre como el pavo.

ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN Y ESCRITURA:
1. DESCRIBE BREVEMENTE CÓMO ES TU DESAYUNO DIARIO Y COMPÁRALO CON EL QUE SE ESTABLECE DE MODELO BÁSICO EN ESTA LECTURA.
2. DEBES COMENTAR EN CASA ESTE ARTÍCULO CON TUS PADRES, HERMANOS, ABUELOS O TUTORES LEGALES Y PEDIRLES QUE TE REALICEN UN PEQUEÑO COMENTARIO DE OPINIÓN SOBRE ESTE ASPECTO TAN IMPORTANTE REFERIDO A LOS HÁBITOS NUTRICIONALES DE UNA PERSONA. ¿SON CONOCEDORES DE ESTA CUESTIÓN Y SE PREOCUPAN POR QUE TÚ REALICES UN BUEN DESAYUNO ANTES DE ACUDIR AL INSTITUTO?.
3. VETE A VISITAR LA SECCIÓN "HÁBITOS SALUDABLES" DE ESTE BLOG Y ENTRA EN EL APARTADO SOBRE "Desayuna y aprueba...prueba a desayunar" PULSANDO SOBRE LA FOTOGRAFÍA. DEBES ELABORAR UN FORMULARIO DE 5 BUENAS PRÁCTICAS SOBRE EL DESAYUNO, ES DECIR CINCO CONSEJOS QUE LE DARÍAS TÚ A ALGUIEN QUE NO SEPA NADA SOBRE CÓMO HACER UN BUEN DESAYUNO.

Lectura 5; Zapatillas y calzado deportivo.

Hoy en día, si quisiéramos comprar unas zapatillas encontraríamos multitud de marcas y modelos en el mercado, pero ¿cuáles son las más adecuadas?, ¿son las más caras las mejores?... Todo esto y mucho más intentaremos aprender con la realización de este trabajo.

ACTIVIDADES DE ESCRITURA E INVESTIGACIÓN:
1º DEFINE QUÉ TIPO DE PIES HAY. REALIZA EL TEST QUE APARECE EN ESE ENLACE PARA DETERMINAR QUÉ TIPO DE PIE TIENES. ¿QUÉ ZAPATILLAS TE CONVENDRÍAN?.
2º ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ATARSE LAS ZAPATILLAS?, ¿TÚ TE LAS ATAS?, ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE PARA TÍ LA SALUD O LA ESTÉTICA (MODA)?.
3º RESUME LOS CRITERIOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE COMPRAR UNAS ZAPATILLAS.

Estas páginas web te ayudarán a realizar el trabajo:

http://www.asm-seguridad.com/prepara_examen/entrenamientos/Ponencias/zapatillas.pdf
http://www.elquivalleyclub.cl/run_tipopie.htm
http://www.elcorteingles.es/deportes/Html/consejos/tipospies.asp
http://www.elquivalleyclub.cl/run_amarra.htm

Lectura 13; ¿Es bueno correr para el ASMA?.

La investigación sobre el asma en España lleva bastante tiempo en marcha, aunque no es hasta 1999 cuando se aborda de manera específica la mejora de calidad de niños/as y adolescentes asmáticos en el entorno escolar a través de la Educación Física y el ejercicio.

ASMA DURANTE EL EJERCICIO.
Estos síntomas son llamados habitualmente A.I.E. (asma inducido por el esfuerzo), aunque en realidad no es el ejercicio únicamente la causa de la respuesta asmática. Al menos el 80% de las personas asmáticas experimentan síntomas cuando efectúan determinados ejercicios físicos. Y dado que el ejercicio físico y el deporte forman parte de una vida sana, no se debe evitar su realización, sino adecuarla a las circunstancias de la persona.

¿Por qué se produce?
Cuando estamos en reposo respiramos por la nariz, la cual calienta y humedece el aire que penetra por ella. Pero cuando realizamos algunos ejercicios físicos o algún esfuerzo, respiramos más rápidamente y por la boca, lo cual implica que a los bronquios llega aire más frío y seco, que provoca su enfriamiento y que disminuye la cantidad de agua que se halla en ellos. De esta forma, en las personas asmáticas si sus bronquios están inflamados, se irritan y se contraen y, por tanto, se producen los síntomas. En muchas ocasiones, la dificultad para respirar se manifiesta nada más ha cesado el esfuerzo y no mientras se está realizando.

¿Cómo se puede tratar el asma inducida por el esfuerzo?
Este tipo de asma se puede prevenir y tratar de varias formas. Es importante que el asma esté bien tratada y controlada. Algunas actividades tienen más capacidad que otras para provocar los síntomas. Las pruebas de resistencia favorecen más la respuesta de los bronquios en este sentido que el jugar al fútbol, al baloncesto o al tenis. Habitualmente, los deportes que se practican en el agua resultan menos arriesgados. Cuando se practica la natación, se respira aire más húmedo que el que se inhala en otros deportes. No obstante, se debe animar a los alumnos que padecen asma para que practiquen cualquier deporte que les guste.

Prevención, el asma inducida por el esfuerzo se puede prevenir:
-Medicación previa.
La mejor forma de prevenirla consiste en administrarse el medicamento que ha indicado el médico entre 5 y 10 minutos antes de realizar el esfuerzo.
La medicación previa resulta inocua y eficaz. No potencia el rendimiento físico.
-Buen calentamiento.
Es muy importante hacer calentamiento antes de realizar ejercicio o practicar deporte, ya que sirve para preparar los músculos y hace que aumente la frecuencia cardíaca y la respiración, adaptándolas al esfuerzo que se va a efectuar. En este sentido, resulta útil hacer ejercicios suaves de forma intermitente suaves durante 10 minutos (por ejemplo, carreras de 30 segundos de duración, con descansos intermedios), y estiramientos.

Control del asma:
La probabilidad de que se manifieste este tipo de asma será menor cuanto más controlada se halle la enfermedad, mediante la administración de fármacos preventivos como los corticoides inhalados tomados regularmente, los broncodilatadores de acción prolongada y los antileucotrienos. Es conveniente evitar realizar determinados esfuerzos cuando los síntomas del asma resultan especialmente molestos, cuando el alumno padece gripe o está resfriado, o cuando hace mucho frío. En el caso de que el alumno muestre una manifiesta y reiterada imposibilidad de realizar ejercicio, se deberá informar a sus padres, para que sea valorado por su médico y pueda aplicar el tratamiento médico adecuado.

Tratamiento:
Los alumnos asmáticos siempre deben llevar consigo su medicación de alivio (azul, tradicionalmente "ventolín"), para poder utilizarla en el caso de que experimenten una crisis aguda. Si se experimentan síntomas cuando se está realizando ejercicio o practicando deporte, deberá procederse como sigue:
• interrumpir la actividad que esté llevando a cabo;
• administrarse dos aplicaciones de medicación de rescate;
• si desaparecen rápidamente los síntomas, pueden continuar la actividad que estaban realizando;
• en caso contrario, o si tras haber remitido vuelven a producirse, volverán a administrarse la medicación de rescate y suspender la actividad totalmente;

ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA Y ESCRITURA:
1º ¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE EL EJERCICIO PARA UNA PERSONA ASMÁTICA?.
2º EXPLICA DOS FACTORES QUE PREVIENEN LA APARICCIÓN DE ASMA DURANTE EL EJERCICIO E INDICA BREVEMENTE CÓMO SE DEBERÍAN LLEVAR A CABO.
3º SI ERES ASMÁTICO, EXPLICA COMO SUELES ACTUAR HABITUALMENTE ANTE UNA CRISIS. SI POR EL CONTRARIO NO LO ERES, SEÑALA CÓMO PODRÍAS AYUDAR A UN COMPAÑERO/A EN PLENA CRISIS (¿QUÉ PAUTAS LE INDICARÍAS EN ESE MOMENTO?).

Lectura 15; Profe, profe: ¿qué son las agujetas?.

Cuando una persona realiza una práctica de ejercicio o una práctica deportiva después de un período carente de ejercicio físico, sufre un proceso agudo de dolor muscular que coloquialmente se conoce como "agujetas", y que desde el punto de vista científico se denomina **dolor muscular postesfuerzo de aparición tardía** (DOMS).

Este dolor, que aparece a partir de las 24 horas después de finalizado el ejercicio y que puede permanecer hasta 7 días, su origen en el pasado ha causado dudas. La investigación al respecto ha clarificado que el **ácido láctico** (producido por el músculo) no es el responsable, sino la realización de **contracciones excéntricas**, que producen microroturas en la unión del músculo con los tendones.

La contracción excéntrica en la que se produce una elongación del músculo simultánea a la contracción, para una misma carga de trabajo, utiliza mucho menos oxígeno, menos ATP y se reclutan menos unidades motoras, por lo cual va a ser menor el número de fibras que soportan la carga y por lo tanto será mayor la tendencia a lesionarse en la unión con el tejido conectivo (tendones, ligamentos y envoltorios del músculo).

A causa de la creencia popular de que las agujetas se producen por los cristales de lactato, tradicionalmente las personas bebían agua con bicarbonato e incluso agua con azúcar para combatir esos cristales, lo que supone una posibilidad de generar molestias gastrointestinales, y resultado sin solución, porque éstas no desaparecen.

Si el lactato fuese el responsable de las agujetas, cómo explicar las mayores sensaciones de dolor con las contracciones excéntricas, cuando las isométricas y las concéntricas son las que generan mayor cantidad de lactato.

La alternativa más correcta consiste en evitar, al iniciar un programa de ejercicio físico, aquellos ejercicios que generan las "agujetas", como correr, saltar, arrancar y frenar, etc., ya que en estas actividades las contracciones excéntricas son muy numerosas y de gran intensidad. Hay que dosificar los esfuerzos de una manera progresiva y gradual. Se trata, por tanto, de una medida preventiva. En el caso de que las agujetas se hayan instaurado, se hace necesario repetir el mismo ejercicio que las provocó, pero a menor intensidad, pues ya existe cierta adaptación a tal ejercicio y se han de evitar otros ejercicios ante los cuales no existe adaptación y que pueden provocar un dolor tardío posterior al esfuerzo.

TRAS ESTA LECTURA, RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS BASÁNDOTE EN EL TEXTO Y EN LOS ENLACES QUE FIGURAN EN LA PARTE DE ABAJO (ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA Y ESCRITURA):

1. ¿QUÉ ES EL ÁCIDO LÁCTICO?.
2. ¿QUÉ ES UN MOVIMIENTO EXCÉNTRICO Y CÓMO PUEDE PRODUCIRSE?.
3. ¿CÓMO SE PREVIENE LA APARICCIÓN DE LAS AGUJETAS?.

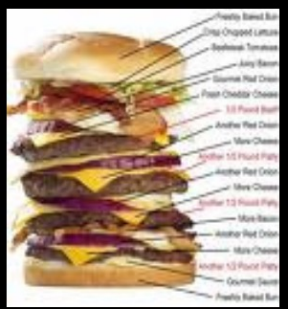
http://tipolisto.com/Salud/AcidoLactico.html

Lectura 23; Obesidad Infantil y Actividad Física regular: "No es la hamburguesa, chicos, es el deporte".

La solución, pues, no es la dieta. Numerosos estudios han advertido de la poca eficacia que tienen las modificaciones nutricionales en la disminución de la obesidad a medio plazo, e incluso son cuestionadas en periodos de crecimiento crítico.

"La escasa actividad física y deportiva escolar genera, más que la mala alimentación, sobrepeso, obesidad infantil y riesgo de síndrome metabólico", dice Gerardo Villa, médico del deporte y profesor en la Universidad de León, que acaba de ser distinguido con el Premio Nacional de Investigación en medicina del deporte por un trabajo sobre el asunto. "Investigué con chavales de 11 a 13 años", dice Villa. "Los dividí entre sedentarios (los que no hacían más ejercicio semanalmente que las dos horas obligatorias de educación física), activos (cinco horas semanales) y deportistas (los que practicaban deporte federado y competían: más de siete horas semanales de actividad física). Los tres grupos comieron la misma comida del comedor escolar, que les aportaba diariamente entre 2.000 y 2.100 calorías, hipercalórica, porque supera las 1.800 calorías recomendadas. A las cuatro semanas, los que realizaron cinco horas de ejercicio físico, a la misma intensidad moderada, con un gasto energético de unas 200 calorías por sesión, mejoraron sus indicadores de presión arterial, peso, índice de masa corporal y, significativamente, redujeron la resistencia a la insulina".

En Estados Unidos sólo un tercio de los desplazamientos a escuelas situadas a un kilómetro y medio (o menos) se hacen a pie o en bici, y ese porcentaje desciende al 3% cuando el colegio dista tres kilómetros o más. Los niños son más activos que los adultos, pero su grado de actividad física declina según se acercan a la adolescencia.



Según datos del Ministerio de Sanidad, un 13,9% de la población de entre 2 y 24 años sufre obesidad (su índice de masa corporal, medida que toma en cuenta peso y altura, es igual o superior al 95% del percentil que le corresponde), y un 26,3%, sobrepeso (85% del percentil).

En un informe de Pál Schmitt, eurodiputado popular y ex campeón olímpico húngaro, para el Parlamento Europeo, se señala que el número de niños que sufren obesidad o sobrepeso en Europa aumenta cada año en más de 400.000, que se suman a los tres millones de niños obesos que hay en la actualidad. Uno de cada cuatro menores padece sobrepeso en Europa. Su causa principal no es tanto una dieta rica en calorías como la falta de actividad física: los niños no comen más, se mueven menos. "Mientras la obesidad aumenta, disminuye el número de horas dedicadas a la educación física en los colegios", concluye Schmitt, quien, en sintonía con Villa, propugna más horas de educación física obligatoria.

El problema no es estético. La preocupación no es sólo la corona de grasa que adorna los abdómenes de cada vez más niños y niñas. "La obesidad es una pandemia que se asocia a diabetes mellitus tipo 2 y a síndrome metabólico o de resistencia a la insulina, el cual recientemente ha comenzado a describirse en niños obesos", explica Villa. "Este síndrome se define como un conjunto de alteraciones asociadas a un elevado riesgo de padecer enfermedad cardiovascular y diabetes. En España, su prevalencia en niños y adolescentes obesos es del 18%".

Todo lo malo empezó, quizás, hace 12.000 años.
Hace 45.000 años, el primer homo sapiens anatómicamente moderno era cazador-recolector. Fuerte, fino, fibroso, se alimentaban de la carne que cazaba el hombre y de los vegetales que recogían las mujeres. No consumía más de lo que su cuerpo le pedía: proteínas, vitaminas, poca grasa, mucho ejercicio físico. Vivía en un hermoso equilibrio fisiológico que dependía obligatoriamente del movimiento. Hace 12.000 años, sin embargo, la humanidad, por necesidad, por la sequía, por el agotamiento de la caza, por el crecimiento de la población, se embarcó en un experimento llamado agricultura, y ni el ser humano ni el planeta se han recuperado aún. La agricultura trajo consigo una explosión demográfica, déficit de proteínas y vitaminas, exceso de calorías, nuevas enfermedades y deforestación. La altura media de la población descendió varios centímetros, perdieron músculo, ganaron grasa. Su cuerpo se resintió del duro trabajo agrícola. Los dientes se les pudrían por la deficiente alimentación. Los animales domesticados les contagiaron enfermedades desconocidas.

La discordancia entre la rutina de inactividad de la sociedad sedentaria y el movimiento de nuestros ancestros cazadores-recolectores está detrás de una gran variedad de enfermedades degenerativas crónicas que afectan al hombre contemporáneo. El homo sapiens cazador-recolector, donde quedó fijada la fisiología del ser humano, tenía un gasto energético diario de 2.889 kilocalorías (1.605 para el metabolismo en reposo, 1.285 para actividad física). Pesaba unos 57 kilos, por lo que su gasto energético en actividad física llegaba a ser de 25 kilocalorías por kilo y por día. Un oficinista del siglo XXI gasta 2.000, de las cuales sólo 306 son producto de la actividad física diaria, unas míseras 4,4 kilocalorías por kilo y por día. Para igualar el gasto de los cazadores recolectores, y calculándole un peso medio de 70 kilos, el hombre actual debería correr diariamente 12,1 kilómetros durante una hora, lo que equivale a un gasto de 888 kilocalorías.

Aunque los estilos de vida han cambiado casi inconcebiblemente desde la revolución agrícola y la más reciente revolución industrial, nuestras capacidades, limitaciones y necesidades físicas siguen siendo las mismas que las determinadas por la selección natural en nuestros ancestros de la edad de piedra. Cuanto más nos alejemos de ellas, más enfermedad y disfunción nos esperan.

En un estudio longitudinal de José Antonio Calbet en Gran Canaria, se muestra cómo los niños que practicaron deporte extraescolar durante tres horas a la semana los tres años del estudio incrementaron su masa corporal en menor medida que los que no. Todos los sujetos que participaron en el estudio comieron libremente durante los tres años que duró. Ambos grupos tenían edades, pesos, alturas e índice de masa corporal similares. También eran similares las circunferencias corporales, excepto las caderas y la cintura, mayores en los que no practicaron deporte extraescolar. Incluso en los físicamente activos, la grasa iliaca y abdominal tendía a disminuir, mientras crecía en los otros.

"Fui a una clase de 'gimnasia' de mi hija y tocaba aprender voleibol. En toda la hora no se movió de su sitio". Las clases de Educación Física escolar son insuficientes en duración, frecuencia e intensidad para impedir la tendencia al sobrepeso, obesidad y resistencia a la insulina, recalca Villa. Y añade que multiplicar por 2-3 veces tanto su frecuencia como intensidad es un factor per se efectivo para combatir la obesidad infantil y evitar el síndrome metabólico y sus riesgos cardiovasculares.

"Incrementar las horas de Educación Física hasta cinco a la semana es la mejor estrategia para prevenir o tratar la obesidad infantil", repite Villa. "Un enfoque sanitario médico-deportivo (control del gasto energético propio de cada actividad física deportiva) podría resultar esencial para controlar y acotar la epidemia. En este sentido se debería integrar al médico del deporte en equipos multidisciplinares de trabajo, en los que además hubiera control nutricional".

Dr. Gerardo Villa Vicente
Publicado en "Diario El País", 12/02/2008.
www.elpais.com/articulo/sociedad/hamburguesa/ninos/deporte/elpepusoc/20080212elpepisoc_1/Tes

ACTIVIDADES DE ESCRITURA E INVESTIGACIÓN:
1.ESCRIBE TU OPINIÓN SOBRE EL ARTÍCULO EN 10-15 LÍNEAS.
2.¿CONSIDERAS ADECUADAS 2 HORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA SEMANA O SERÍA NECESARIA ALGUNA MÁS?.
3.¿CÓMO ESTÁN ASTURIAS Y LOS ASTURIANOS EN ESTE TEMA?. LEE LOS TRES ARTÍCULOS QUE SE INDICAN A CONTINUACIÓN Y RESPONDE BREVEMENTE A ESTA CUESTIÓN.
http://www.lne.es/secciones/noticia.jsp?pRef=2009012200_46_718420__SOCIEDAD-Y-CULTURA-150000-asturianos-estan-dieta
http://www.lavozdeasturias.es/noticias/noticia.asp?pkid=471105
http://www.elcomerciodigital.com/aviles/20090122/asturias/gordos-sedentarios-20090122.html
4.ELIGE UNO DE LOS FALSOS MITOS QUE APARECEN EN LA PÁGINA WEB QUE SE INDICA DEBAJO Y COMENTA TU OPINIÓN.
http://www.cecu.es/publicaciones/falsos_mitos.pdf