

## El sedentarismo se adueña de un tercio de los niños del mundo

- Ver la 'tele' o estar con el ordenador no entiendo de países ni regiones
- Sólo la cuarta parte de los adolescentes realiza en ejercicio ideal, según un estudio
- La OMS advierte de que la falta de actividad física es un problema de salud global

Actualizado martes 30/03/2010. [ELMUNDO.es](http://ELMUNDO.es)

MADRID.- La obesidad y el sedentarismo ya no son problemas exclusivos del primer mundo. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de un tercio de los niños del planeta se pasan al menos tres horas al día delante del televisor o del ordenador. En el estudio han participado más de 70.000 menores de 34 países.

"En lo que a la actividad física se refiere, no hemos encontrado grandes diferencias entre los países ricos y los pobres", ha destacado Regina Guthold, autora principal del informe, miembro del departamento de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud de la OMS. **"Crecer en un país en desarrollo no quiere decir necesariamente que los niños sean más activos"**.

Para elaborar este informe, Guthold y sus colegas analizaron los hábitos de más de 72.000 escolares entre 13 y 15 años procedentes de 34 países de América, Asia, África y Oriente Medio entre los años 2003 y 2007. De media, **sólo el 23,8% de los chicos y el 15,4% de las chicas realizaban la actividad física recomendada** por los especialistas para su edad (al menos 60 minutos al día durante un mínimo de cinco días a la semana).

En la otra cara de la moneda, los sedentarios, aquellos que pasan tres horas al día o más sentados delante del ordenador o del televisor, aparte del que invierten en el colegio o haciendo los deberes. La cuarta parte de los chicos y cerca del 30% de las chicas cumplían estos requisitos.

"Los cambios en los patrones de actividad en los países con ingresos bajos y medios, provocados potencialmente por la urbanización y la globalización, podrían haber contribuido a que la falta de ejercicio se haya convertido en un **problema de salud pública a nivel mundial**", señalan los autores en las páginas de [The Journal of Pediatrics](http://TheJournalofPediatrics)'.

Por países, Uruguay cuenta con los chicos más activos mientras que los oriundos de Zambia son lo que menos ejercicio realizan. Entre las chicas, el 37% de las indias

alcanzaba las recomendaciones sobre actividad física, ocupando el primer puesto, frente al 4% de las egipcias, que cierran la tabla.

Los países más sedentarios, según este informe, son Santa Lucía y las Islas Caimán, donde el 58% de los chicos y el 64% de las chicas invierten más de tres horas en ver la 'tele'. Myanmar, por el contrario, cuenta con los adolescentes más deportistas y sólo el 13% de sus varones y el 8% de sus féminas son 'teleadictos'.

"Dado que tanto la falta de actividad física como el sedentarismo han demostrado tener [efectos negativos sobre la salud](#), debemos desarrollar **intervenciones cuyo objetivo sea reducir este tipo de comportamientos** [ver la televisión, estar en el ordenador] y a aumentar el ejercicio", indica el estudio.

Estos datos, junto con los estudios publicados acerca de Norte América y Europa, muestran que "la falta de ejercicio entre los escolares es un problema real de salud pública global", concluye.