



20 DE AGOSTO: "DÍA DE LAS INFANCIAS"

## **Futuro saludable, el valor de la actividad física en los niños**

*Considerada uno de los pilares de la salud, es recomendable comenzar a estimular por medio del juego. El mejor regalo para los niños, generar rutinas saludables que los acompañarán durante todo su desarrollo. En Argentina, la obesidad infantil asciende al 41,1%*

Agosto, 2023. Con el objetivo de generar conciencia y propiciar métodos que ayuden a padres e hijos en la fundamentación de una vida saludable, desde la Federación Argentina de Cardiología (FAC) se remarca la importancia de que los niños disminuyan el sedentarismo y realicen actividad física. Según el Ministerio de Salud de la Nación, la obesidad infantil asciende al 41,1%

La **Dra. Andrea Saldívar** (MP 29304) especialista en cardiología y medicina del deporte, miembro de FAC, señala que "la salud física y psicológica del niño está íntimamente ligada a la realización de actividad física de manera regular, fundamental en el crecimiento y el desarrollo armónico, instaurando hábitos de vida saludables, brindando en los niños y niñas beneficios presentes y futuros, con menos probabilidad de la aparición de enfermedades e incapacidades en edades avanzadas". Así, una de las primeras formas mediante la cual se puede incentivar a los niños es mediante el juego; esto les generará estar en movimiento y beneficiará su estado de salud. El movimiento es inherente a todo ser humano y en los niños es naturalmente más evidente. Gatear, caminar, bailar, saltar, correr, son todos sinónimos de jugar, una actividad recreativa realizada en forma libre y feliz.

Luego, con el crecimiento y desarrollo de los niños, se puede considerar la práctica de deportes en lugares específicos para este fin. Al respecto **Fernando Paredes**; fisiólogo magíster del Comité Científico de Cardiología del Ejercicio de FAC, señala que "la prescripción de los ejercicios de fuerza muscular adaptados a su maduración, crecimiento y desarrollo ubicados en sus diferentes fases sensibles, son seguros, efectivos y eficaces en relación dosis-respuesta positiva con la intensidad, siendo una forma efectiva de mejorar el rendimiento motor en niños y adolescentes".

### **La salud se construye**

La importancia de generar el hábito de la actividad física radica en sus beneficios como el de prevenir la obesidad. También colabora para disminuir la hipertensión arterial, la enfermedad cardiovascular arteriosclerótica, las dislipidemias y el sedentarismo.

Por supuesto también la alimentación juega un rol preponderante. Al respecto, la **Dra. María Julia Verdura** (MP 6063), pediatra especialista en nutrición y miembro de FAC, dice que "la actividad física junto a una nutrición saludable y el descanso óptimo son componentes indispensables para favorecer el máximo potencial de crecimiento y desarrollo de un individuo". En cuanto a la alimentación adecuada específica "variada, reducida en azúcares y sodio, para permitir un crecimiento y desarrollo acorde a la edad, favoreciendo la expresión de sus potencialidades, promoviendo el bienestar físico, mental y previniendo el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles".



### **Sin límites**

Los **niños con discapacidad**, también deben ser estimulados para la realización de actividad física y deporte porque se los beneficia generando hábitos positivos para su salud, se les ayuda a ganar autonomía y confianza, dándoles armas para superar sus limitaciones y dependencia. Las actividades físicas pueden ser perfectamente adaptadas a diferentes limitaciones físicas, visuales e intelectuales, generando ambientes accesibles y seguros para estos niños.

Asimismo, es importante la realización de actividad física en los niños portadores de cardiopatías. Paredes dice que la deben realizar “con los mismos requerimientos que la población general, siendo el juego la base del entrenamiento, el cual puede ser prescripto científicamente con bases respetando la individualidad biológica y evaluaciones para aprovechar esta actividad inherente al niño”.

Desde la FAC, se estimula a los padres y niños a la realización de actividad física para ayudarlos a crecer como individuos sanos.

### Más información en:

Facebook: FAC.Cardio

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac\_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

Web: [comunidadfac.org.ar](http://comunidadfac.org.ar)

### **Contacto de prensa:**

Susan Lonetti ([susan.lonetti@gmail.com](mailto:susan.lonetti@gmail.com)) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo ([javierbt@outlook.com](mailto:javierbt@outlook.com)) 54911-5639-2536

### **Acerca de la Federación Argentina de Cardiología**

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Gerardo Zapata** de Rosario, Santa Fe. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco y Natalia Cocco** son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico. Además, la **Dra. Carolina Chacón** se desempeña como nexo entre la Mesa Directiva de la FAC y la



Secretaría de Extensión a la Comunidad. Esta conformación y desarrollo del trabajo representa un aporte de la Institución como Sociedad Médica, a la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.