

Incluso las pequeñas ráfagas de ejercicio podrían mejorar la salud de los niños

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Los riesgos y desafíos de la obesidad infantil han aumentado, en parte impulsados por la mala elección de alimentos, falta de sueño y malos hábitos de ejercicio
- › Un estudio reciente demuestra que los niños experimentan beneficios incluso con pequeñas ráfagas de ejercicio tres veces por semana
- › Cuando los niños en edad escolar incluyen el ejercicio en sus actividades diarias se benefician al mejorar sus puntuaciones en las pruebas de lectura y matemáticas

El ejercicio es uno de los pilares de la buena salud. Su cuerpo fue diseñado para moverse a lo largo del día y en diferentes direcciones; cuenta con más de 200 articulaciones, y puede mantener el equilibrio sobre un caballo, al correr por la playa, sentarse en un escritorio o mantenerse de pie en un concierto.

Esta es una asombrosa muestra de equilibrio y capacidad, con apenas alguna percepción de esfuerzo. Por desgracia, aunque la tecnología digital ha mejorado la eficiencia en muchos aspectos de la vida, también ha fomentado moverse menos y permanecer más tiempo sentado.

Muchos habitantes de los Estados Unidos permanecen sentados entre 7 y 15 horas diarias. [Permanecer sentado en exceso](#) aumenta el riesgo de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y efectos secundarios de cada una, tal como la diabetes tipo 2 y obesidad.

Los adultos y niños se enfrentan a estos mismos desafíos. La incidencia de cada vez más niños con obesidad eleva los riesgos y costos de salud conforme los niños alcanzan la edad adulta. En 2012, más de un tercio del total de los niños y adolescentes padecía obesidad o tenía exceso de peso.

Según la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés), este número se triplicó de 1971 al 2011, lo cual ahora ha ocasionado que una cantidad abrumadora de adultos estén en mayor riesgo de múltiples problemas de salud, que van desde obesidad hasta artritis degenerativa.

Algunos de los factores coadyuvantes en el deterioro de la salud son la mala elección de alimentos, falta de sueño de calidad y ejercicio insuficiente.

Los estudios recientes revelan que incluso pequeños cambios podrían marcar la diferencia

En los últimos 20 años se ha vuelto difícil lograr que los niños hagan ejercicio. Lo que solía ser una actividad diaria y común entre los niños y amigos, se ha convertido en una tarea ardua. Los efectos de esta diferencia en las actividades diarias se demuestran en el creciente número de niños que padecen obesidad.

Sin embargo, un estudio reciente demuestra que los niños podrían beneficiarse de períodos muy cortos de ejercicio físico de alta intensidad. Los investigadores denominaron al **entrenamiento en intervalos de alta intensidad** (HIIT, por sus siglas en inglés) como programa Fun Fast Activity Blast (FFAB), que es una forma más amigable para los niños.

El estudio evaluó a 101 adolescentes participantes, al medir sus niveles de triglicéridos, circunferencia de su cintura, glucosa sanguínea sin ayuno, proteínas c-reactivas, presión arterial en reposo, prueba de caminata de 20 metros y grosor de la íntima media de la arteria carótida. Los investigadores dividieron a los participantes en dos grupos separados.

El grupo de control continuó con sus actividades normales, mientras que el grupo experimental realizó tres sesiones de ejercicio de alta intensidad de 20 minutos por semana durante 10 semanas, que incluyeron un ejercicio de su elección, como baloncesto, danza, boxeo y ejercicios de fútbol.

Los resultados demostraron beneficios representados como niveles más bajos de triglicéridos y menor medida de la circunferencia de cintura. Además, los investigadores encontraron una ventaja inesperada en el grupo experimental. Estos estudiantes aumentaron 16 minutos cada día la cantidad de actividad física, sobre el grupo de control.

Este incremento en la actividad durante las horas sin ejercicio les indicó a los investigadores que incrementar un ejercicio estructurado podría traducirse en una mayor actividad durante las horas sin monitoreo.

Aunque también hubo mejoras en la presión arterial, colesterol total y niveles de colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL), esos cambios no fueron estadísticamente significativos. De acuerdo con los autores:

"El rol de los elevados niveles de triglicéridos, la circunferencia de la cintura en las enfermedades cardiovasculares y el desarrollo del síndrome metabólico señala la importancia de nuestros hallazgos.

También, demostramos que el entrenamiento escolar en intervalos de alta intensidad de bajo volumen puede impartirse según lo previsto, el cual representa un medio novedoso y expandible para mejorar aspectos de la salud cardiometabólica de los adolescentes."

Como encontrar un movimiento que puedan disfrutar sus hijos

El objetivo de los investigadores en este estudio fue encontrar un enfoque para que el **ejercicio** fuera sostenible, práctico y atractivo para los estudiantes. Aunque el período de intervención del estudio fue breve, demostró beneficios en las mediciones de salud y en una mayor cantidad de movimiento durante las actividades diarias.

Encontrar ejercicios que disfruten sus hijos puede ser una de las claves para estimular el deseo de moverse a lo largo del día y disfrutar de sus beneficios. Por desgracia, un menor tiempo de educación física y recreo en la escuela, combinado con la reticencia a utilizar escritorios de pie en la mayoría de los sistemas escolares, ha incrementado significativamente el problema.

Ya no hay tiempo para esperar a que el sistema escolar cambie para influir en la salud de sus hijos. En especial, si no hacen mucha actividad física en la escuela, es importante alentarlos a estar activos durante las horas que no están en la escuela y los fines de semana.

Los deportes competitivos de los equipos escolares solo son una forma de incrementar el movimiento y ejercicio.

Considere reunirse con sus hijos después de la escuela para hacer un breve entrenamiento HIIT de 20 minutos con una cinta para ejercicios, caminata en intervalos, ciclismo, baloncesto, baile o un sin número de diferentes actividades. Es más probable que los niños imiten lo que haga y no lo que diga.

El programa FFAB es un método comprobado para mejorar la **capacidad cardiovascular**. Además, es importante incluir el **entrenamiento de fuerza** muscular. No necesita mancuernas, pesas ni un gimnasio. Escalar sogas, remar, hacer **lagartijas**, tirar de la cuerda y utilizar bandas de resistencia, ayudan a desarrollar la fuerza muscular de una manera divertida y motivadora.

Una vez que haga sus ejercicios HIIT con sus hijos, dedique algunos minutos a estirarse y relajarse para disminuir la posibilidad de tensar los músculos. La flexibilidad es clave tanto para la fuerza como para reducir la probabilidad de lesiones. Lo único que necesita son cinco minutos. Considere practicar yoga, artes marciales o bailar un par de veces a la semana para mejorar su flexibilidad y aumentar su nivel de actividad.

¿Qué esconde la comida chatarra y su comercialización?

La característica usual de la **Dieta Estadounidense Estándar** han sido los alimentos procesados, sin fibra y altos en carbohidratos. Los fabricantes invierten mucho tiempo y dinero en determinar el "nivel de satisfacción", o la cantidad exacta de azúcar o sal que incite a su paladar e incremente el deseo de comer.

En abril de 1999, se celebró una reunión a puerta cerrada entre los directores generales de 11 de las empresas de alimentos más importantes de los Estados Unidos. La agenda de esta reunión privada abordó el tema de la creciente tasa de obesidad y cómo lidiar con ella.

James Behnke, exvicepresidente principal de tecnología y Director técnico de Pillsbury, se encontraba en el grupo que había ideado este plan para involucrar en el tema a este grupo de poderosos directores generales. The New York Times citó sus palabras:

"Estábamos muy preocupados – y con razón – de que la obesidad se hubiera convertido en un problema significativo. Las personas empezaron a hablar sobre los impuestos en el azúcar, y había mucha presión sobre las empresas de alimentos."

La comida chatarra rivaliza con el impacto del tabaco en la salud de los niños

El primer orador fue Michael Mudd, vicepresidente de Kraft, quien reconoció la dificultad del tema. Luego, procedió a compartir las impactantes estadísticas sobre el creciente problema de la obesidad, y después comparó los productos alimenticios con los cigarrillos. Las palabras de Mudd fueron citadas por The New York Times:

"Como cultura, nos hemos molestado por la publicidad dirigida a los niños emitida por las empresas de tabaco, pero no hacemos nada cuando las empresas de alimentos hacen lo mismo. Y podríamos afirmar que las consecuencias en la salud pública se deben a una alimentación deficiente que rivaliza con las consecuencias provocadas por el tabaco."

Después de esto, Mudd propuso un plan para poder comprender más profundamente lo que desencadenaba comer en exceso, con el fin de reducir el uso de la sal, azúcar y grasas trans, y utilizar un código para orientar la comercialización, en especial la publicidad dirigida a los niños. En respuesta, Stephen Sanger, Director de General Mills, dijo:

"No me hable sobre la nutrición. Hábleme sobre el sabor y si eso sabe mejor, no intente vender cosas que no saben bien."

Sanger señaló que continuaría impulsando a su equipo de trabajo e instó a sus colegas a hacer lo mismo. Asimismo, enfatizó que no cambiaría las recetas que habían hecho que General Mills tuviera tanto éxito. De hecho, sus comentarios terminaron la reunión.

Los padres también han sido engañados por las tácticas de comercialización

Si bien, es responsabilidad de los padres controlar y guiar las elecciones alimenticias de sus hijos, podría ser un verdadero desafío cuando también son engañados por la publicidad. Los anuncios de **comida chatarra** manipulan astutamente a los padres para que tomen decisiones poco saludables para sus hijos, mientras consideran que hacen lo correcto. Como señaló CNN:

"Es un enfoque doble donde los fabricantes de alimentos se dirigen a los niños para que presionen (a sus padres) con el fin de conseguir estos productos, y luego los fabricantes los promueven de una forma para que los padres piensen que son saludables y no se sientan culpables al comprarlos..."

El estudio encontró que las empresas de alimentos utilizan un enfoque dual para hacer publicidad, dirigido tanto a los canales infantiles como a los padres. En el primero, es probable que los anuncios se enfoquen en el humor, al utilizar personajes animados o mascotas. En el último, los anunciantes hicieron hincapié en la información nutricional y beneficios para la salud de sus productos.

Quizá una de las maneras más fáciles de evitar caer en la trampa es percatarse de que si hay un comercial dirigido a usted y sus hijos, probablemente no deberían consumir tal producto. Solo los alimentos procesados son tan comercializados, y si le preocupa la salud y peso de su hijo, entonces los alimentos procesados de cualquier tipo son el enemigo, sin importar lo que prometan los anuncios.

Su refrigerador y despensa deben estar llenos de alimentos verdaderos; es decir, alimentos que estén lo más cerca posible a su estado natural.

Tener mejores opciones alimenticias y sueño de calidad influye en el ejercicio

Su salud es una compleja combinación de factores externos, tales como la alimentación, sueño, ejercicio y exposición a las toxinas, y factores internos, como la motivación, hormonas, enzimas, vitaminas y conexiones neurológicas. Los factores internos son influidos por los externos que actúan sobre el cuerpo.

Básicamente, eso significa que se convertirá en lo que haga todos los días. Cuanto más se mueva, más fácil se volverá moverse, y viceversa. Los niños experimentan el mismo fenómeno. Comer comida chatarra, permanecer sentado frente a una pantalla de computadora y **privarse de sueño**, le dificultará acumular suficiente energía para levantarse y moverse.

Al elegir mejores opciones alimenticias y dormir las horas adecuadas, es probable que usted y sus hijos optimicen su salud, tengan más energía, sientan mayor motivación para moverse y hacer ejercicio, y mejoren su **estado de ánimo**. La privación del sueño se ha relacionado con bajo rendimiento cognitivo, mayor consumo de alimentos, peor estado de ánimo y pérdida de memoria a corto plazo.

Fernando Gómez-Pinilla, Ph.D., profesor de neurocirugía y ciencias fisiológicas de la Universidad de California en Los Ángeles, quien estudio durante varios años los efectos de los alimentos, ejercicio y sueño en el cerebro, fue citado en un comunicado de prensa de la UCLA:

"Los alimentos son como un compuesto farmacéutico que influye en el cerebro. La alimentación, ejercicio y sueño tienen la posibilidad de alterar la salud y función mental del cerebro.

Esto plantea la emocionante posibilidad de que los cambios en la alimentación sean una estrategia viable para mejorar las capacidades cognitivas, proteger al cerebro del daño y contrarrestar los efectos del envejecimiento."

Una combinación de mejores opciones alimenticias y sueño de calidad podrían ayudarle a que usted y su hijo tengan más energía para hacer ejercicio y disfrutar de los beneficios para gozar de una buena salud.

Si tiene problemas para dormir o conciliar el sueño, intente las recomendaciones que proporciona mi artículo anterior titulado, "[¿Quiere dormir bien durante la noche? Entonces, jamás haga estas cosas antes de acostarse](#)".

Las mejoras cognitivas son algunos beneficios del ejercicio

Estos ejercicios ayudan tanto a los niños como a los adultos, lo que le facilita hacer ejercicio junto con sus hijos. Una revisión exhaustiva de los estudios demuestra lo que muchos padres han sabido durante años, cuanto más activo físicamente sea su hijo, mejores resultados tendrá en la escuela. Posiblemente, también haya experimentado el mismo [efecto de enfoque](#) y claridad cuando hace una caminata rápida por la tarde.

Existen diversas hipótesis sobre por qué sucede esto, pero hasta este momento, los investigadores no han identificado el proceso subyacente.

La mejora en la cognición puede ocurrir como resultado de un mayor flujo sanguíneo y oxígeno hacia el cerebro, mayores niveles de norepinefrina y endorfinas, junto con una menor sensación de estrés y mejor estado de ánimo o aumento en el factor de crecimiento, que podría ayudar a crear nuevas células nerviosas y sustentar la plasticidad sináptica.

En un estudio realizado en una escuela de Naperville, cerca de Chicago, los investigadores demostraron resultados notables en estudiantes que realizaron actividades físicas cada mañana antes de sus clases.

De igual manera, los estudiantes tuvieron acceso a bicicletas y pelotas para hacer ejercicio a lo largo del día. Los resultados fueron rotundamente positivos, las puntuaciones de lectura se duplicaron, y las de matemáticas se multiplicaron 20 veces. No obstante, el ejercicio proporciona aún más beneficios para sus hijos, los cuales incluyen:

Menor riesgo de diabetes y prediabetes	Mejor sueño	Huesos y músculos más fuertes
Menor inquietud o hiperactividad; apoyo para disminuir los síntomas de TDHA	Mejor función del sistema inmunológico	Mejor estado de ánimo y menor riesgo de depresión
Mejor control de peso	Mayores niveles de energía	Mayor posibilidad de que el hábito de ejercicio continúe en la edad adulta

Fuentes y Referencias

- [The Facts About Sitting, Standing & Your Health | JustStand.org. \(2016\). Juststand.org. Retrieved 10 August 2016](#)
- [Obesity Prevention | Healthy Schools | CDC. \(2016\). Cdc.gov](#)
- [Overweight in Children. \(2016\). Heart.org. Retrieved 10 August 2016](#)
- [Kluger, J. \(2016\). How Small Bursts of Exercise Can Make Kids Healthier. TIME.com. Retrieved 10 August 2016](#)
- [PLOS ONE, 11\(8\), e0159116](#)
- [Research explores why interval walking training is better than continuous walking training. \(2016\). EurekAlert!](#)
- [Moss, M. \(2016\). The Extraordinary Science of Addictive Junk Food. Nytimes.com. Retrieved 10 August 2016](#)
- [TV ads offering toys may drive family visits to fast food restaurants. \(2016\). Reuters. Retrieved 10 August 2016](#)

- Carina Storrs, S. (2016). Moms manipulated into buying their kids unhealthy food. CNN. Retrieved 10 August 2016
- Cold, F., Health, E., Disease, H., Management, P., Conditions, S., & Problems, S. et al. (2016). Sleep Loss: 10 Surprising Effects
- Wolpert, S. (2008). Scientists learn how what you eat affects your brain – and those of your kids. UCLA Newsroom
- Singh, A. (2012). Physical Activity and Performance at School. Arch Pediatr Adolesc Med, 166(1), 49
- Wright, D. & SIEGEL, H. (2016). How Phys Ed Transformed One School. ABC News. Retrieved 11 August 2016
- Physical Activity and Health | Physical Activity | CDC. (2016). Cdc.gov. Retrieved 11 August 2016