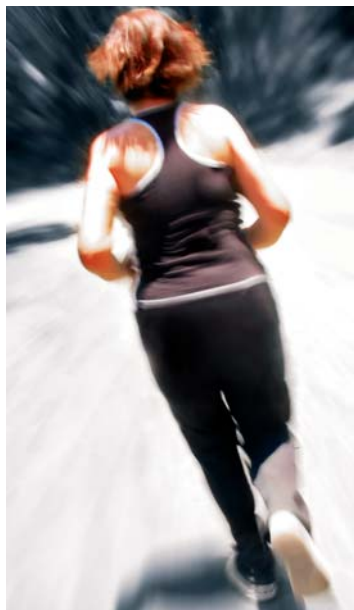


# La Fundación Alimentum apuesta por el fomento de la actividad física

La Fundación Alimentum ha presentado su Plan de Acción 2010. Un año más, esta organización apuesta por el fomento de la actividad física. Expertos nacionales e internacionales reconocen el protagonismo del ejercicio físico como solución clave para la prevención y reducción de los actuales índices de sobrepeso y obesidad.

Divulgar el conocimiento sobre la incidencia positiva del ejercicio físico en la prevención de la obesidad y dar a conocer nuevos estudios e investigaciones sobre los efectos negativos para la salud de los actuales estilos de vida sedentarios. Estos son los principales objetivos que la Fundación Alimentum ha fijado en 2010 en su Plan de Fomento de la Actividad Física.

La Directora de la Fundación Alimentum, **Carmen Cobián**, explica que, a pesar de que son cada vez más los expertos y las evidencias científicas que apuntan a la falta de actividad física y al sedentarismo como una de las principales causas, entre otras enfermedades, del sobrepeso y la obesidad, hay quienes insisten en ligar este problema exclusivamente con una alimentación inadecuada y con la ingesta de productos 'poco saludables'.



"No existen alimentos buenos y malos, sino dietas equilibradas o desequilibradas. El problema surge cuando se combinan mal los alimentos, se eligen siempre productos de un mismo grupo y además se lleva una vida sedentaria. Para cuidar nuestra salud lo fundamental es mantener una dieta equilibrada, comer de forma variada y suficiente y practicar regularmente algún tipo de actividad física", apunta Carmen Cobián.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que el sedentarismo se ha convertido en una de las diez principales causas de muerte y discapacidad en las civilizaciones más avanzadas. En este sentido, la Fundación Alimentum lamenta que, hoy por hoy, no exista una institución que lidere la batalla contra el sedentarismo y la concienciación entre la población de la importancia del ejercicio físi-



co. Ante este panorama, a lo largo del presente año, impulsará acciones basadas en investigaciones científicas y análisis técnicos que contribuyan a crear un estado de opinión favorable en este sentido.

## ENTRE LAS ACTUACIONES PREVISTAS DESTACAN ESPECIALMENTE CUATRO.

La Fundación Alimentum está trabajando ya en la elaboración de un 'Informe comparativo sobre la práctica de actividad física en las escuelas de la Unión Europea'. Para ello, identificará, recopilará y analizará la aplicación práctica que cada país de la UE ha realizado de la Recomendación del Parla-



mento Europeo por la que se insta a que los centros escolares dediquen tres horas semanales a realizar ejercicio físico; y obtendrá conclusiones relacionando esta información con los datos de España.

En nuestro país, las normas que desarrollan la actual Ley Orgánica de Educación, 2/2006, de 3 de mayo (LOE) suponen una reducción media del tiempo dedicado en los colegios a realizar educación física de entre el 20 y el 30% con respecto a la anterior legislación. Según el profesor **Juan Luis Hernández**, Catedrático de la Universidad Autónoma de Madrid y miembro del Comité Científico de Actividad Física de la Fundación Alimentum,

“es tarea de todos el promover el interés de los niños por la práctica de actividad física y resulta también indispensable que las administraciones fomenten y faciliten el acceso a la actividad y ejercicio físico a los más pequeños”.

En esta línea, la Fundación Alimentum también elaborará y editará una ‘Guía divulgativa dirigida a padres y escolares para fomentar la actividad física de los niños y niñas’; y llevará a cabo su segunda Encuesta Sociológica para conocer la importancia de la práctica de ejercicio físico y su percepción para los padres e hijos.

Según explica Carmen Cobián, este segundo sondeo permitirá conocer qué opinan padres e hijos del tiempo dedicado a la realiza-

Acciones  
basadas en  
investigaciones  
científicas  
y análisis  
técnicos

ción de la práctica de ejercicio físico de los escolares y su abandono a ciertas edades. La primera Encuesta, realizada el pasado año, reveló que la mitad de los jóvenes entre 13 y 18 años sólo practica ejercicio cuando realizan educación física en los centros escolares.

La Fundación Alimentum tiene previsto también organizar, en el marco del Plan de Fomento de la Actividad Física, un seminario para periodistas en el que los miembros del Comité Científico de Actividad Física de esta organización les pondrán al día en lo relativo a la problemática del aumento del sedentarismo y su relación directa con los actuales índices de sobrepeso y obesidad.