

El ejercicio incide más en la obesidad que la alimentación

El responsable de Educación Física de la ULE recibe en Oviedo el Premio Nacional de Investigación de Medicina del Deporte por un trabajo sobre la obesidad infantil realizado en colegios de León

EFE | OVIEDO

■ Las clases de educación física que siguen los niños españoles en el colegio son «insuficientes», según recoge el estudio que ha recibido en Oviedo el 10.º Premio Nacional de Investigación de Medicina del Deporte, que avisa de cómo en esas edades el ejercicio es más importante que la alimentación para prevenir la obesidad.

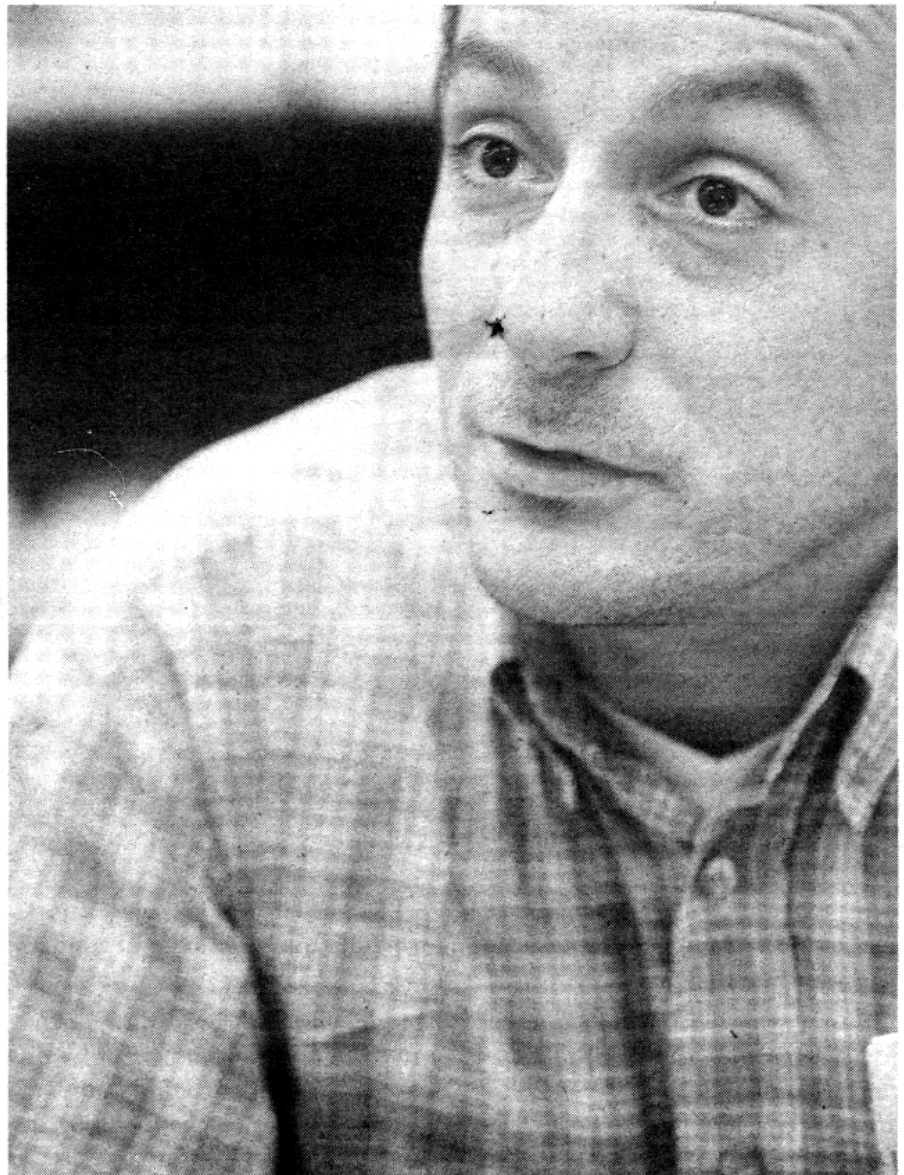
El director del departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León, José Gerardo Villa, recogió de manos del rector de la Universidad de Oviedo, Juan Vázquez, el galardón concedido a un trabajo que ha suscitado el «entusiasmo» del jurado, firmado por una decena de autores de la institución académica leonesa.

Bajo el título *La escasa actividad física y deportiva escolar genera, más que la alimentación, sobrepeso, obesidad infantil y riesgo de síndrome metabólico*, la labor de investigación se ha centrado en 137 niños de edades comprendidas entre 11 y 13 años, alumnos de colegios públicos, concertados o privados del entorno rural y urbano de León.

La muestra fue planteada atendiendo a tres grupos en función de que respondieran al planteamiento de sedentarios, presentarán una media de 4 ó 5 horas de ejercicio semanal o superaban las 7 horas semanales.

Gerardo Villa se refirió a la obesidad como una «pandemia in crescendo» que «acecha», y ha apuntado que sólo un mayor gasto energético en el deporte extraescolar previene sobre la obesidad infantil.

Añadió que ante esta situación



RAMIRO

El director del departamento técnico de Educación Física, José Villa

«habrá que plantearse en qué medida habrá que aumentar el número de horas y el coste energético de las horas escolares destinadas a educación física».

El investigador mencionó las «estrategias» planteadas desde el ámbito alimentario como forma

de combatir la obesidad, que no considera suficientes, y ha desvelado cómo desde su trabajo en una facultad de Ciencias del Deporte se percata de que «el problema real que puede subyacer de fondo es que cada vez se hace menos ejercicio».