



Predicar amb l'exemple

¿Ja fan prou exercici, els nostres fills, o són només els reis del sofà, el comandament a distància i els videojocs? Posem una dada sobre la taula: un quaranta-tres per cent dels escolars d'entre set i vuit anys de l'Estat espanyol tenen sobrepès. Ocupem, doncs, un dels primers llocs a Europa en prevalença d'obesitat infantil. I això no és bo, perquè les persones amb sobrepès corren el risc (el tenen entre un trenta i un quaranta per cent més elevat que la resta) de tenir un accident cerebrovascular o una malaltia cardíaca. Poca broma.

Més dades que fan rumiar: els nens i nenes de nou anys passen de mitjana una hora i mitja diària veient la televisió, fins a dues hores durant l'adolescència. I això sense comptar l'ús dels videojocs o el fet de xatejar per internet. De mitjana, dediquem tres o quatre vegades més temps a activitats sedentàries que a la realització d'activitat física. I això tampoc és bo.

La bona notícia és que tot es pot invertir, que no està tot perdut, que només cal que entre tots ens posem les piles i ens moguem.

Caldria limitar les activitats de sofà a una hora al dia, com a màxim, i, en aquest sentit, els adults hem de donar exemple mostrant els avantatges de moure'ns. Sortim a passejar o a córrer o a voltar per la muntanya, a peu o en bicicleta, juguem a futbol o a pàdel o nedem, el que faci falta.

També podem fer regals que estimulin l'activitat física en comptes de la passivitat. Podem promoure activitats físiques en família, si és possible a la natura, que facin que els nanos descobreixin que l'entorn natural és ple de possibilitats i de racons interessants.

I posats a jugar amb videojocs, podem fomentar aquells que incentiven la realització d'activitat física, aquells en què no tot és prémer botons amb els dits. Imaginació al poder: evitar el sedentarisme infantil no costa tant!