



Televisión y Sobrepeso

“Se debe limitar el tiempo de televisión y videojuegos a un máximo de 1,5 horas al día”

Estudios epidemiológicos recientes revelan que el tiempo dedicado a la televisión y los videojuegos, así como el uso del ordenador, implica un comportamiento de riesgo de sobrepeso en niños, niñas y adolescentes. Se asocia con un aumento de la ingesta, como rutina de acompañamiento al ver la televisión y como resultado de campañas publicitarias que favorecen el consumo de determinados alimentos.

En la población infantil y adolescente con sobrepeso, se debe limitar el tiempo de televisión y/o videojuegos a un máximo de 1,5 horas al día para reducir el sedentarismo. Pueden ayudar a ello medidas como retirar la televisión, las videoconsolas y los ordenadores, de las habitaciones de niños y niñas.



Hay que buscar actividades que sean amenas y se puedan realizar en casa, intentar mantenerse activo mientras se ve la televisión, haciendo estiramientos y juegos, realizando gimnasia o utilizando equipos de ejercicio. Una buena alternativa es el uso de videojuegos de deportes que requieren una participación activa, si queremos que el programa funcione, es imprescindible que el movimiento tenga un componente de diversión. Los juegos, en los que se realizan diferentes tipos de bailes, por ejemplo, son muy bien aceptados por las adolescentes.



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

Los padres han de implicarse y tomar un papel activo en el establecimiento de límites del tiempo total de pantalla y controlar y hacer el seguimiento, de los hábitos sedentarios de sus hijos.



La Academia Americana de Pediatría recomienda que todos los niños cumplan con la meta de 60 minutos de actividad física moderada al día, que las escuelas dispongan de los recursos necesarios para incorporar 30 minutos de actividad física en horario escolar y que los profesionales de la salud, se involucren en la comunidad fomentando la práctica de buenos hábitos.

Management of childhood obesity in the primary care setting. 2012. UptoDate

Recommendations for Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity. Bonnie A Spear; Sarah E. Barlow; Chris Erwin.; David S. Ludwig; Brian E; Saelens; Karen E. Schetzina.; Elsie M. Taveras., Pediatrics 120 5254-8 2007.

<http://www.childrensfoodcampaign.net/>