

Activitatea fizică și sănătatea copiilor

Tudor Lucian Pop, Nicolae Miu

Clinica Pediatrie II, Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Stilul de viață sedentar contribuie la creșterea prevalenței bolilor cronice încă din copilărie. Promovarea activității fizice ca factor pentru îmbunătățirea stării de sănătate a copilului este o necesitate pentru lumea contemporană. Activitatea fizică în aer liber, care constituia principala activitate a copiilor, a fost înlocuită în ultimele decade de jocuri pe calculator sau console video, internet și de activitățile școlare, cu cerințe din ce în ce mai mari. Se cunoaște că activitatea fizică reduce riscul mortalității premature prin boli cardiovasculare, diabet zaharat, osteoporoză, cancer de colon, depresie și anxietate.

Medicii pediatri, medicii școlari și de familie au un rol important în managementul obezității, a comorbidităților și a altor boli cronice ale copilului, dar nu pot avea succes doar singuri. Pentru reușita oricărui program de intervenție asupra stilului de viață este necesară colaborarea dintre medici, părinți, profesori, organizații guvernamentale și non-guvernamentale și mai ales colaborarea copiilor. Se recomandă promovarea unor deprinderi sănătoase legate de activitatea fizică pe toată durata vieții, deprinderi care să determine controlul greutateii și nu perioade scurte de exerciții aerobice. Scăderea eficienței a greutateii este obținută printr-o activitate fizică regulată, care necesită o schimbare a mentalității pentru a avea succes.

Activitatea fizică îmbunătățește starea de sănătate a copiilor și poate fi un mijloc practic pentru medicii pediatri de a trata sau preveni unele boli cronice, cum ar fi obezitatea, diabetul zaharat, steatoza hepatică non-alcoolică, bolile cardiovasculare.

Cuvinte cheie: activitate fizică, sănătate, copii, obezitate, steatoza non-alcoolică.