

VIDA SALUDABLE ENTRE LOS ESCOLARES Colaboración entre tres entidades

Pablo Corral, Natalia Constanzo e Isabel Vega. DM



Proyecto 'Alimentación y deporte inteligente'

Patrocinado por Igualatorio Cantabria, está coordinado por Marisma y Fecan

R. C.
Santander. La actividad física se repite en tres de cada seis recomendaciones generales de la Organización Mundial de la Salud para acabar con la obesidad infantil. Junto con la alimentación saludable son dos de los pilares en los que se debe incidir para que los niños de hoy se conviertan en adultos sanos en el futuro.

Con el objetivo de concienciar sobre la mejora de los hábitos de vida saludable entre los escolares, nació, hace dos años, el proyecto Alimentación y Deporte Inteligente. Patrocinado por Igualatorio Cantabria, cuenta con la coordinación de Marisma Wellness Center y la Fundación de Enfermería de Cantabria (Fecan).

Durante el curso escolar 2018-2019 el programa ha llegado a ocho centros escolares de Santander: Mercedarias, Castroverde, Sardinero, Marqués de Estrella, Cabo Mayor, Atalaya, Escalvas y Reina Inmaculada, alcanzando a cerca de 1.200 niños y niñas.

El proyecto lo conforman tres talleres diferentes: 'Activa tu vida, muévete'; 'Taller de Emergencias Acuáticas' y 'Plato Saludable'. Desde su ámbito de Responsabilidad Social Corporativa, Marisma Wellness Center se

encarga de gestionar los dos primeros. «Los niveles de sedentarismo y obesidad infantil están creciendo de forma alarmante y con este taller queremos concienciar a los niños sobre la cantidad de actividad física que necesitan y lo que pueden hacer para conseguir ser más activos y estar más sanos. Además, vivimos en una ciudad volcada al mar, y por eso planteamos este otro taller de prevención de accidentes en el medio acuático. Creemos que los niños también pueden contribuir a reducir el riesgo de accidentes si reciben unas nociones básicas», explica Isabel Vega, directora gerente de Marisma Wellness Center.

Los actuales niveles de inactividad física o sedentarismo en adultos alcanzan el 73%. Para Isabel Vega, incluir el deporte en la infancia es esencial para conseguir adultos activos y prevenir

muchos de los problemas asociados a la falta de actividad física. «En estas sesiones trabajamos con los niños, pero está claro que estos también necesitan ver ejemplos, tener referentes de vida activa a su alrededor y por eso es tan importante que la familia realice actividad física en común».

ALIMENTACIÓN

Algo similar ocurre en el ámbito de la alimentación. Para Natalia Constanzo, enfermera y coordinadora del Taller 'Plato saludable', el objetivo es que «las familias se alimenten de comida real, que desechen los procesados y se fijen en las etiquetas de los productos, con el fin de evitar el azúcar, las grasas perjudiciales y los ingredientes refinados».

Este taller se basa en la herramienta del 'Plato Saludable' de

la Universidad de Harvard. «En la Fecan siempre hemos tenido clara la importancia de concienciar a las familias, los niños y los profesores sobre el peso que la alimentación tiene sobre la salud. Nuestro principal objetivo es que los escolares sepan diferenciar entre comida sana y aquella otra que no lo es».

España cuenta, en la actualidad, con uno de los índices de obesidad infantil más altos de Europa. En palabras de Natalia Constanzo, «la obesidad no es solo un problema estético, si no que conlleva muchos factores de riesgo y está asociada a muchas enfermedades. La publicidad sobre productos de alimentación sigue siendo farragosa y confusa. Sin embargo, creo que, tanto padres como niños, son muy receptivos a toda la ayuda e información que podamos darles en este aspecto, y eso es lo que tratamos de hacer a través de este proyecto».

Plantillas e imanes, láminas con pegatinas, dibujos, clases de zumba infantil, juegos en la piscina... En estas sesiones, totalmente dinámicas y atractivas, los niños aprenden cosas nuevas, se divierten, comparten experiencias y se van a casa con muchas ganas de que sus familias se involucren con ellos en estos nuevos hábitos saludables.

Pablo Corral

Director General
Igualatorio Cantabria

—¿Qué ha impulsado a Igualatorio Cantabria a patrocinar un programa como 'Alimentación y Deporte Inteligente'?

—Como aseguradores de la salud de los cántabros, nos vemos en la obligación de participar en iniciativas como esta, cuyo fin no es otro que la implementación de unos hábitos saludables en la población infantil. Nuestro objetivo es conseguir una mejora global de la salud y esta nos pareció una propuesta realmente interesante, a la que dimos un sí rotundo en cuanto se nos planteó. A estas edades, los niños están en pleno proceso de formación y tienen una capacidad enorme para absorber conocimientos, recomendaciones y estos hábitos saludables, que actúan como eficaz método preventivo de enfermedades. Debemos tener en cuenta que la prevención que hagamos hoy, supondrá el ahorro del mañana; no solo en cuanto a costes económicos se refiere, sino en cuanto a bienestar de la población.

—¿Cuáles son sus principales líneas de actuación en el ámbito de la Responsabilidad Social Corporativa?

—La Responsabilidad Social Corporativa forma parte de nuestra identidad, de nuestra filosofía. De alguna forma, queremos devolver a los cántabros lo que, durante tantos años, nos han proporcionado a nosotros, participando en acciones relacionadas, no solo con el ámbito de la salud, sino también con la cultura, el emprendimiento, el empoderamiento y liderazgo de la mujer o el deporte de la región. El objetivo siempre será reforzar nuestro amplio y sólido compromiso con la sociedad cántabra.

—¿Cómo valoran este primer año de participación en el programa?

—Estamos muy satisfechos. Creemos firmemente en esta iniciativa, pensamos que se desarrolla en el ámbito ideal y que tiene un objetivo preventivo con el que estamos en total sintonía. Nuestra intención es continuar apoyando este proyecto en sus próximas ediciones.

