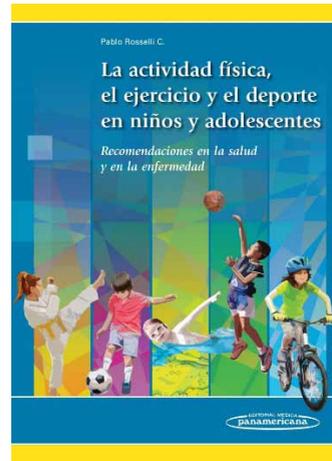


## La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. Recomendaciones en la salud y en la enfermedad

*Pablo Rosselli*

(2018) Editorial Panamericana

Reseñador: Néstor Francisco Marco Pardo, psicólogo y miembro del grupo de trabajo de Psicología del Deporte del COP de Alicante.



En los tiempos que corren hoy en día, donde el sedentarismo y la mala alimentación son desgraciadamente un tema de candente actualidad, resulta indispensable una revisión y estudio del deporte y la actividad física en relación con los beneficios en la salud física, e, incluso yendo más lejos, en el ámbito psicosocial y laboral en consecuencia.

Es por ello que el Dr. Pablo Rosselli C. y colaboradores realizan desde Colombia una extensa revisión de conceptos generales y aplicaciones en niños con necesidades especiales. Así queda dividida su obra en dos grandes secciones con subdivisiones que a continuación se explican.

La primera sección, más orientada a conceptos generales, nos ilustra al respecto de la correcta postura corporal, la evaluación de la condición física del niño o la niña, metabolismo y nutrición, lesiones deportivas...

Siendo estos temas de inmenso interés, llama la atención también la relación del deporte de niños y jóvenes con la salud mental, especialmente en adolescentes y el desempeño escolar. Los autores afirman que la práctica regular de ejercicio física se encuentra relacionada con cambios en el hipocampo, los cuales favorecen la consolidación de la memoria, entre otras. Por su parte, existen diversos estudios que relacionan positivamente la actividad física y el rendimiento intelectual, yendo de la mano con lo anteriormente expuesto. Además, se hallaron evidencias de una relación negativa entre el ejercicio físico y la ansiedad y la depresión. En la misma línea se encuentra el ejercicio aeróbico para adolescentes con TDAH con el fin de mejorar los síntomas clínicos.

La sección dos se centra en los niños con condiciones especiales. Es aquí donde encontramos casos como la Diabetes tipo 1, en el que la actividad física es recomendada por la ADA y el ACSM con un mínimo de 150 minutos semanales de intensidad moderada o 90 de actividad vigorosa.

En pacientes con Síndrome de Down, dado que es una población con riesgo de alteraciones

de su estado musculoesquelético y cardiovascular, es indispensable una actividad que además resulte interesante, lúdica y motivadora.

Otra población también tratada es la de los niños con parálisis cerebral, con los que actividades aeróbicas, unidas al tratamiento fisioterápico, ayudan a un incremento de la capacidad coordinativa y favorecen un fortalecimiento muscular.

Además, temas como los broncoespasmos, enfermedad reumática infantil, muerte súbita en niños, cáncer infantil y hemofilia tienen su capítulo especializado en este libro, en el que se demuestra, entre otros, las causas con más prevalencia en muerte súbita, o guías de ejercicios para sobrevivientes de cáncer como son los de Okada y colaboradores (2012).

Estamos, en definitiva, ante una amplia revisión de la concepción del deporte como prevención y tratamiento de, no sólo los tópicos más fácilmente asociables al tema, sino también ante una fundamentación científica en cada uno de los capítulos del libro; relacionándola con diversas enfermedades físicas y psicológicas sobre las cuales, a día de hoy se sigue demostrando que el ejercicio físico tiene mucho que aportar.

---