

## **NOTA DE PRENSA**

**Recomendaciones de los médicos rehabilitadores para una vuelta al cole saludable:**

### **LLEVAR MUCHO PESO EN LA MOCHILA PUEDE PROVOCAR QUE LOS NIÑOS TENGAN UNA TALLA MÁS BAJA DE LA QUE DEBERÍAN**

- *El trabajo infantil influía en que los niños que llevaban una gran carga de peso tenía consecuencias en su talla, y ahora esta situación puede volver a producirse con el peso de las mochilas*
- *La mochila escolar perfecta: que no supere el 15% del peso total de quién la lleve, que sea acolchada en la espalda, que tengan asas anchas y un cinturón para poder abrocharse a la cintura*
- *Las mochilas con ruedas hacen que los niños acaben levantando con una sola mano y que la distribución del peso sea peor*
- *Muchos niños y niñas se están haciendo sedentarios y gordos. Los médicos rehabilitadores subrayan que se debería practicar cada día una extraescolar deportiva*

**Madrid, septiembre de 2022.-** A largo plazo llevar mucho peso en la mochila puede provocar que el niño o adolescente tenga una talla más baja de la que debería, siendo el 15% del total del peso la cifra que no se debería superar. Las mochilas escolares de los niños y adolescentes tienen que tener asas anchas y es aconsejable que tengan un cinturón para poder abrocharse a la cintura.

Con motivo del inminente inicio del curso escolar, la Dra. Helena Bascuñana, vicepresidenta de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), ha dado a conocer estos datos y recomendaciones para “fomentar hábitos saludables desde el inicio de curso en aras de mantenerlos hasta el final, porque los niños y niñas suelen llevar mochilas con mucho más peso del que deberían y con frecuencia aparece el dolor de espalda”.

En este contexto la experta de la SERMEF, sociedad científica que aglutina a los médicos rehabilitadores de España, ha afirmado que “es sencillo cuidar la espalda si se siguen estas recomendaciones a la hora de llevar o elegir la mochila: no superar el 15%

del peso total de quién la lleve, que sean acolchadas en la espalda, que tengan asas anchas y un cinturón para poder abrocharse a la cintura, y que se lleven siempre puestas las dos asas y no con una colgando”.

“Es muy importante también que los niños y adolescentes tengan el hábito de planear lo que se necesita llevar al día siguiente para intentar que lleven el menor peso posible”, ha señalado la experta de SERMEF, quién ha desvelado “que en general, para la espalda de los niños, son más recomendables las mochilas de asas con cinturón que las de ruedas. Con un peso siempre es mejor para la espalda empujar que tirar”. “Es como los carros de la compra. Las mochilas con ruedas hacen que los niños acaben levantandola con una sola mano y que la distribución del peso sea peor, con riesgo de generar dolor en la espalda”, ha enfatizado.

Por otro lado, la Dra. Bascuñana ha explicado que “los españoles hemos mejorado de talla porque ha mejorado la alimentación, pero también porque ha desaparecido el trabajo infantil. El trabajo infantil influía en que los niños llevaban una gran carga de peso con consecuencias en su talla, y ahora esta situación puede volver a producirse con el peso de las mochilas, que en algunos casos es muy elevado. A largo plazo llevar mucho peso en la mochila puede provocar que el niño o adolescente tenga una talla más baja de la que debería”.

## **EJERCICIO FÍSICO**

Con respecto al ejercicio físico, la Dra. Bascuñana ha lamentado que los niños estén “todo el día con las pantallas porque no es saludable. Muchos niños y niñas se están haciendo sedentarios y gordos. Antes esta situación era anecdótica. Con una hora de pantalla al día es suficiente porque es perjudicial hasta para la vista”. **“La frecuencia ideal con la que los niños deberían practicar una extraescolar deportiva sería cada día.** Es decir, los siete días de la semana, pero al menos, lo mínimo ha de ser tres veces a la semana. Esto valdría para toda la población”, ha subrayado.

Por último, la vicepresidenta de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) ha manifestado que “se debe tener en cuenta que a veces la actividad física –**en niños y adolescentes se recomiendan 60 minutos de ejercicio al día**- se puede integrar en la vida diaria. No solo es hacer extraescolares deportivas. Una cosa es hacer deporte estructurado a la semana, como puede ser una extraescolar, y luego está la actividad física diaria, que es aquella que no está reglada como en una clase, que también se debe realizar”. “Hay que promulgar la cultura de moverse. Por ejemplo, si se puede ir andando a algún sitio mejor que ir en coche. O subir escaleras mejor que un ascensor”, ha concluido.

**Para más información:**

**Gabinete de prensa de SERMEF**

**Docor Comunicación 94 423 48 25**

**Mónica Sánchez 617 35 91 28**