



Combatir el sedentarismo desde la infancia es uno de los objetivos de las escuelas deportivas municipales de Baiona, que ofertan una actividad que

combina el ejercicio físico en gimnasio y al aire libre con recomendaciones de alimentación saludable. "No se trata de que los niños bajen de peso, sino

de que aprendan a cuidarse y quieran hacerlo", explica Javier Fernández López, director técnico del área de Deportes.

# Baiona pone de moda el "cardio kids"

Tras mantener en forma a 22 niños de 8 a 14 años el pasado curso, las escuelas deportivas municipales repiten la iniciativa, pionera en Galicia, que combina ejercicio y consejos de alimentación

NELI PILLADO ■ Baiona

Las visitas al gimnasio no entienden de edades. Las máquinas no tienen por qué formar parte de una "tortura" para cincelar la musculatura o guardar la línea. Su uso puede llegar a ser divertido incluso para los niños e inculcarles la vieja filosofía de la *mens sana in corpore sano*. Así lo constatan los 22 pequeños baioneses que han participado el pasado curso en las clases de "cardio kids", una iniciativa pionera en Galicia, que repite en la oferta de las escuelas deportivas municipales, cuyo plazo de matrícula está abierto para arrancar en octubre. La novedosa disciplina trata de fomentar hábitos de vida saludable desde la infancia. Combina el entrenamiento adaptado con recomendaciones alimenticias para "crear conciencia de salud", según explica Javier Fernández López, director técnico del área de Deportes baionesa.

Además de las tradicionales sesiones de fútbol, baloncesto, tenis, vela, surf, lucha, taekwondo, entre otras, los niños baioneses de entre 8 y 14 años pueden elegir esta mezcla de ejercicios aeróbicos, actividades deportivas de larga duración como caminar, correr, andar en bici o nadar, a la que se suman los consejos a la hora del desayuno, la comida, la merienda y la cena. Una extraescolar que trata de implicar también a las familias. "Es fundamental que los padres hagan un seguimiento y colaboren para lograr el principal objetivo: acabar con el sedentarismo", destaca el profesional.

Y es que el proyecto responde



Tres niñas practican spinning en una clase de "cardio kids", en el pabellón de Baiona.

al plan Galicia Saudable de la Xunta, que a su vez sigue las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Unión Europea (UE), que apuntan a la falta de ejercicio como principal causa de las enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la osteoporosis o algunos tipos de cáncer. Patologías que complican a la larga la salud de la población. En la comunidad gallega, la esperanza de vida en buenas condiciones se sitúa en los 47,8 años, muy inferior a

la media española, de 55,3 años.

Los cambios sociales de las últimas décadas favorecen el sedentarismo y el consumo de productos industriales con grasas saturadas y toxinas varias, recuerda Fernández López. "No hay más que echar un vistazo a cualquier colegio para comprobar que el sobrepeso es cada vez más común", subraya. "Cada vez hay más niños que prefieren jugar con videoconsolar u ordenadores a salir a la calle y moverse", afirma.

"Cardio kids" pretende cambiar la tendencia. "No es una actividad

para que adelgacen ni mucho menos, sino para que aprendan a cuidarse y quieran hacerlo", recalca el técnico.

Existen actividades similares en centros deportivos privados, pero ninguna a nivel de oferta pública gratuita en Galicia, asegura Fernández López. Baiona se lleva la palma de nuevo en el fomento de la vida saludable, uno de los principales empeños del gobierno municipal, el primero de la comunidad, por ejemplo, en declarar la guerra al tabaco en las playas hace ya tres años.