



El 34% de los niños del Condado de Marin de 2 a 17 años están "en riesgo por sobrepeso" o son obesos. Los jóvenes de 12 a 17 años tienen más problema que las jóvenes. Las familias hispanas y de bajos ingresos están particularmente en riesgo.



DATOS SOBRE LA SALUD

EL EJERCICIO Y LA JUVENTUD

- ♥ "Los niños de hoy podrían ser la primera generación en la historia cuya esperanza de vida se prevé que sea menor que la de sus padres." ¹
- ♥ Las nuevas directrices federales recomiendan que los adultos deben hacer ejercicio por lo menos durante 30 minutos diarios para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y los niños deben hacerlo por 60 minutos al día. Para evitar el aumento de peso debe ser de 60 minutos y para mantener la pérdida de peso, debe ser de 60 a 90 minutos.
- ♥ Menos de uno de cada cuatro niños informan que hacen 20 minutos de actividad vigorosa todos los días de la semana, y menos del 25 por ciento hacen algún tipo de ejercicio físico todos los días. En todos los grados, las niñas hacen menos horas de ejercicio por semana que los niños, y al avanzar en la escuela secundaria, el nivel de participación de ambos niños y niñas se disminuye. ²
- ♥ En la mayoría de las clases de gimnasia, los niños son activos aeróbicamente por sólo 3 minutos. ³
- ♥ En los años en que la educación física ha disminuido, la nación ha visto grandes aumentos en el trastorno de déficit de la atención y la depresión infantil. ⁴
- ♥ Para muchos jóvenes las oportunidades de realizar actividad física como parte de la vida cotidiana se ven cada vez más restringidas debido a preocupaciones de los padres sobre la seguridad. ⁵
- ♥ El ciclismo es una forma sencilla, cómoda y muy eficaz de incorporar el ejercicio a la vida diaria. Es probable que sea mucho más sostenible que las iniciativas de ejercicios específicos para promover el cambio de comportamiento individual en el largo plazo. ⁶
- ♥ El ciclismo tiene un papel funcional, lo que significa que no depende totalmente de la automotivación. También permite a los niños a viajar de forma independiente, lo cual es fundamental para su desarrollo. ⁷
- ♥ Más de la mitad de los viajes diarios que hace la gente son de corta distancia y por lo tanto, ofrecen una oportunidad para realizar una actividad física que sea accesible y gratuita. ⁸
- ♥ Un estudio recientemente publicado por el Departamento de Educación de California (CDE) muestra una clara relación entre el logro académico y la condición física de los estudiantes de escuelas públicas en California. ⁹



La gente en Estados Unidos realiza sólo el 25% de todos los mandados a pie, esto representa una reducción del 42% en los últimos 20 años. El 75% de todos los viajes son de menos de una milla de su casa.

Datos sobre la Salud

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

- ♥ La mala dieta y la inactividad física pronto podrían superar al tabaco como la principal causa de muerte prevenible en los Estados Unidos.¹⁰
- ♥ Hacer ejercicio y mantener un peso saludable de joven puede retrasar la aparición de cáncer de seno en mujeres con riesgo muy alto de la enfermedad. Las mujeres que hacían ejercicio activamente cuando eran jóvenes, aunque sólo fuera caminar mucho, y mantenían un peso saludable hasta la edad de 21 años estaban protegidas en cierta medida de cáncer de seno.¹¹
- ♥ Inhalar la contaminación por partículas puede aumentar el riesgo de muerte temprana, ataques cardíacos, derrames cerebrales y visitas a la sala de urgencias para las personas con asma, enfermedades cardiovasculares y diabetes.¹²
- ♥ La exposición prolongada a la contaminación del aire en algunas de las áreas metropolitanas más grandes de Estados Unidos aumenta considerablemente el riesgo de morir por cáncer de pulmón e implica aproximadamente el mismo riesgo que vivir con un fumador.¹³

CONDICIÓN FÍSICA

- ♥ La gente en Estados Unidos realiza sólo el 25% de todos los mandados a pie, esto representa una reducción del 42% en los últimos 20 años. El 75% de todos los viajes son de menos de una milla de su casa.
- ♥ La actividad física muchas veces se realiza sólo en los deportes o juegos específicos. Para que los niños aprendan a amar la actividad física, es necesario ofrecer una gama de opciones de donde puedan elegir la actividad que más quieran aprender y disfrutar.
- ♥ El 70% de los niños ve al menos una hora de televisión cada día. El 35% ve cinco horas o más.
- ♥ El 23% de los niños de Marín de 5 a 17 años pasa 3 o más horas en un día típico entre semana viendo la televisión o videos, o jugando juegos de video en la televisión. Esta cifra se eleva a 47% los días de fin de semana, donde el promedio es de 2.6 horas.¹⁴
- ♥ El ciclismo es una forma de hacer ejercicio aeróbico que no implica cargar con el peso de cuerpo y no tiende a causar tensión o esguince a los músculos, las articulaciones, las extremidades o a los ligamentos, y que además brinda los beneficios de mejorar la condición y la resistencia física.¹⁵
- ♥ El Dr. Mayer Hillman calculó que la relación entre los años de vida ganados por hacer ciclismo y los años de vida perdidos en accidentes es de 20 a 1. Los beneficios para la salud del ciclismo superan el posible riesgo adicional de accidentes.¹⁶
- ♥ En el 2000, una encuesta de 35.000 estadounidenses encontró que los costos médicos de las personas inactivas ascendían en promedio a \$2,277 en comparación con \$1,242 (un 45% menos) en caso de las personas activas.¹⁷



NOTAS AL PIE

1. Dr. David Katz, experto en salud pública de Yale
2. *Shape the Nation*, Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física NASPE 2001
3. Time Magazine 7 de junio de 2004
4. Time Magazine 7 de junio de 2004
5. Red Europea del Corazón, 2001
6. Pearce, L.M., Davis, A.L., Crombie, H.D. and Boyd, H.N. (1998), Informe TRL *Cycling for a Healthier Nation*
7. Hillman, M. (1992) *Cycling and the Promotion of Health*; Actas del Seminario B celebrado en la XX Reunión Anual de Verano sobre el transporte, carreteras y de planificación europeas de la PTRC (14 a 18 septiembre, 1992). Umist. Vol. p.354. PTRC Education and Research Services Ltd.
8. Dora, 1999. *A different route to health: Implications of transport policies* British Medical Journal 318
9. <http://www.cde.ca.gov/index.asp>
10. *Journal of the American Medical Assoc.* Marzo de 2004
11. Estudio para *Science Magazine* por el Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
12. ALA American Lung Association. "Air Quality Facts 2011", <http://www.stateoftheair.org/2011/facts/>
13. *Journal of the American Medical Association*
14. Encuesta sobre la salud del Condado de Marin
15. Hillman, 1992
16. Baden, U., Poulsen, E., Godefrooij, T., Resinger, H. y Daniel Eritja, (1998) *Improving Bicycle Safety* Federación de Ciclistas Europeos, Bruselas.
17. *Sprawl Kills* – Joel S. Hirschhorn, Ph.D 2005
18. Encuesta sobre la salud del Condado de Marin, 2010
19. *Journal of the American Medical Assoc.*
20. Encuesta realizada en Atlanta por Lawrence Frank, profesor de la Universidad de British Columbia.
21. Cirujano General de EE.UU. 2009
22. *Asphalt Nation* Jane Holtz Kay 1997
23. *Divorce your Car* Katie Alvord
24. *Sprawl Kills* – Joel S. Hirschhorn, Ph.D 2005

Datos sobre la Salud

OBESIDAD

- ♥ El 34% de los niños del Condado de Marin de 2 a 17 años están "en riesgo por sobrepeso" o son obesos. Los jóvenes de 12 a 17 años tienen más problema que las jóvenes. Las familias hispanas y de bajos ingresos están particularmente en riesgo. ¹⁸
- ♥ El exceso de peso y la obesidad pueden llevar a la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, y el cáncer de colon, seno, o útero entre otros tipos. Hay un aumento alarmante de la diabetes tipo 2 en niños.
- ♥ Ver menos de 10 horas de televisión semanales y una caminata vigorosa al menos por media hora al día redujo los riesgos de obesidad y de diabetes en un 30 por ciento y un 43 por ciento, respectivamente. ¹⁹
- ♥ Por cada hora que las personas pasan en sus coches, tienen un 6% más de probabilidad de llegar a ser obesos. Por cada media milla que caminan en un día tienen un 5% menos de probabilidad de llegar a ser obesos. Si viven en un entorno de uso mixto (con tiendas y servicios cerca de sus hogares), tienen un 7% menos de probabilidad de llegar a ser obesos. ²⁰
- ♥ \$117 mil millones al año es el costo médico total por enfermedades relacionadas con la obesidad. ²¹

ALIMENTACIÓN Y TRANSPORTE

- ♥ El bocado típico de alimentos en Norteamérica debe viajar 1300 millas para llegar al plato. ²²
- ♥ Los agricultores compraron tractores, y luego tuvieron que comprar fertilizantes debido a que el estiércol de los caballos ya no estaba disponible. Esto aumentó el costo de producción para los agricultores. Por lo tanto tenían que producir más para cubrir sus costos. ²³
- ♥ Más del 40% de los adultos comen en un restaurante en un día típico. Casi un tercio de los niños y jóvenes de 4 a 19 años comen comida rápida todos los días. Una de cada tres comidas que comen los niños y jóvenes es comida rápida. ²⁴