

La falta de ejercicio y los malos hábitos alimentarios en niños se asocian a un retraso psicológico y emocional

La falta de ejercicio y una dieta desequilibrada en la época de crecimiento y desarrollo infantil se asocia a ciertas anomalías en el desarrollo cognitivo y lingüístico, así como en las relaciones sociales y afectivas de los niños. Ésta es la conclusión de un estudio en el que ha participado el Grupo de Investigación en Nutrición Comunitaria (GRENC), ubicado en el Parc Científic de Barcelona, elaborado a partir de una encuesta que un grupo de pediatras de todo el Estado ha realizado a 430 niños de entre 4 y 14 años.

Grupo de Investigación en
Nutrición Comunitaria
(GRENC)

5/12/2008 13:34 CEST

Hasta ahora se sabía que factores ambientales como la nutrición y la actividad física podían influir en el crecimiento y el desarrollo físico y psicológico de los niños, pero lo que no se había detectado es la existencia de una relación entre ciertos hábitos y algunas habilidades cognitivas y trastornos afectivos y de comportamiento. En este sentido, el estudio revela que los niños con un índice más elevado de masa corporal presentan una puntuación más baja y ciertas anomalías en el test psicológico que evalúa su motricidad y el desarrollo lingüístico y cognitivo, así como sus relaciones sociales y afectivas. Es decir, que los niños que tienen problemas de sobrepeso y obesidad (un 16% del total) muestran un retraso en las funciones nerviosas y musculares – que son las que hacen posible la movilidad y la coordinación de las extremidades– y deficiencias en las habilidades sociales y de autonomía personal, así como trastornos afectivos de comportamiento y personalidad.

El estudio también demuestra que el rendimiento físico de los niños que no almuerzan (un 8%) es menor y hay sospechas de que este hecho afecte también a su motricidad y socialización. De hecho, un 20% de la población infantil y juvenil que han sido analizados almuerza habitualmente productos de fabricación industrial. Asimismo, el estudio revela que el 88,5% de los niños que han participado en el test presentan un índice de actividad física muy bajo y los que hacen menos ejercicio también son los que toman más golosinas y comida “basura” o de poca calidad.

El trabajo se incluye dentro del libro “Psicología y Nutrición”, que han dirigido de forma conjunta el presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria Javier Aranceta Bartrina, el director del GRENC Lluís Serra, y el profesor de psicología de la Universidad Autónoma de Madrid Francisco Rodríguez. La obra ha contado con el apoyo de la empresa Kellogg’s y fue presentada ayer en la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

NUTRICIÓN INFANTIL | DESARROLLO PSICOLÓGICO | HÁBITOS ALIMENTARIOS |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)