

El CECOVA aconsella que les motxilles "no sobrepassen el 15% del pes de l'alumne" i esmorzar bé

10:18 06.09.2011

VALÈNCIA, 6 (EUROPA PRESS)

El Consell d'Infermeria de la Comunitat Valenciana (CECOVA) ha recomanat este dimarts en un comunicat, davant del començament del curs escolar, que les motxilles "no sobrepassen el 15% del pes de l'alumne" i esmorzar bé per a aconseguir un rendiment òptim.

Alhora, la presidenta de la SCE3 i coordinadora del Grup de Treball d'Infermeria en Salut Escolar (ENSE) del CECOVA a Alacant, Mar Ortiz Vela, ha explicat que el pes de les motxilles deu "adaptar-se a l'edat i la mida del xiquet" i que, per esta raó, "és desaconsellable usar les mateixes motxilles durant diversos anys". En cas contrari, ha advertit que els menors "poden patir problemes musculars o sobrecàrregues" i ha recordat que "hi ha un 60% de xiquets en edat escolar que té en algun moment dolor d'esquena a causa de, entre d'altres factors, a l'excessiu pes de les motxilles".

De fet, ha assenyalat que més de la meitat dels escolars d'entre 13 i 15 anys té problemes d'esquena i més del 40% de menors d'11 anys pateixen també este tipus de patologies. Les alteracions de la columna vertebral en l'edat escolar més freqüents són en un 24,9% dels casos l'escurçament de la musculatura isquiotibial (part posterior de la cuixa); per davant de la hiperlordosi (augment de la curvatura lumbar), que suposa un 18,7%, i la presència d'una escoliosi (9,3%).

Les causes principals d'estes molèsties són el mobiliari inadequat a l'aula a l'utilitzar-lo indistintament xiquets de diferents edats; a excessiva càrrega de les motxilles escolars; i, també, per l'elevat sedentarisme i l'escassa pràctica d'activitats esportives que s'ha incrementat en els nens els últims anys per l'ús de la televisió i les videoconsoles.

ESMORZAR COMPLET

De la mateixa manera, també van incloure una sèrie de consells per a afrontar amb energia la volta al col·legi, com són prendre un bon esmorzar "per a un rendiment escolar òptim", ja que el 8% dels escolars acudixen al col·legi sense haver esmorzat i només el 26% realitza un esmorzar complet.

Sobre esta qüestió, Ortiz ha destacat que els xiquets que van a l'escola sense esmorzar "tenen una disminució de la seua capacitat física, de la seua resistència a l'esforç, de la seua força muscular i de la seua capacitat d'aprenentatge, el que dona com a resultat una menor concentració i rendiment escolar".

A més, també incidix a l'augment de l'obesitat en els xiquets que prenen un esmorzar escàs o no esmorzen". A la Comunitat Valenciana, el 13,49% dels xiquets entre 2 i 17 anys presenta sobrepés i el 10,76% té obesitat, davant del que la infermera va alertar que l'esmorzar "és el menjar més important del dia, ha d'aportar el 25% de les necessitats calòriques diàries i ha d'estar compost per un lacti, cereals en alguna de les seues formes (pa, galetes, o cereals d'esmorzar) i fruita".

Així, per a reduir estes prevalences, Ortiz aconsella "disminuir la ingesta de sucres simples i greixos saturades, continguts sobretot en la brioixeria, els

"snacks" i els refrescos, seguint les recomanacions del Ministeri sobre l'alimentació en els col·legis; i es reprenguen hàbits saludables com la ingesta del tradicional entrepà acompanyat d'aigua i fruita per a berenar i dinar, evidentment, sempre ajustant la ració a l'edat de l'escolar".

Finalment, la presidenta de la SCE3 va recomanar la posada en marxa del Servei d'Infermeria Escolar en tots els centres educatius doncs "cada vegada s'escolaritza més alumnat amb problemes crònics de salut i al·lèrgies que requerixen una atenció i administració de medicació que actualment no estan rebent" i, d'altra banda, ha recordat que les infermeres escolars "també fomenten uns hàbits de vida saludables".

Alhora, Ortiz ha apuntat que la Infermeria Escolar "no és un perfil pendent de desenvolupar, doncs ja està institucionalitzada en alguns col·legis privats i de caràcter estranger del nostre país, en els col·legis públics específics d'Educació Especial i fins i tot, en comunitats autònomes com Madrid, Castella-la Manxa o Castella - Lleó, on ja hi ha infermeres escolars en els col·legis ordinaris on integren nens amb problemes de salut".[FIN]