

UNA PLAGA DEL SIGLO XXI: LA OBESIDAD

Voces especializadas alertan sobre algunas iniciativas que pretenden reducir el número de horas de clase dedicadas al deporte y la actividad física. Si esto prospera estaremos contribuyendo de modo reflexivo, supongo que las autoridades habrán pensado algo antes de tomar las decisiones, premeditado e irresponsable a aumentar los alarmantes índices de obesidad que padecen nuestros jóvenes y niños, sin contar otros problemas asociados como la falta de estima, los complejos, la exclusión social derivada y la infelicidad que puede producir el estar gordo. Limitar el problema de la obesidad a una cuestión sanitaria (colesterol, diabetes tipo II, cardiopatías, impotencia funcional, etc) es no querer ver el drama que subyace tras estos síntomas objetivos. El gordo es un niño que no se integra bien, por torpeza de movimientos fundamentalmente, en los juegos infantiles; es un candidato a la mofa hiriente, cruel y despiadada de compañeros y mayores; es un prototipo de perdedor en muchos aspectos vitales en las primeras edades: no puede ir a la moda, liga menos, tiene dificultades para seguir el ritmo de vida de sus colegas, fracasa en los deportes, y como defensa tiende a refugiarse en actividades pasivas y en la comida pues sus gratificaciones se ven seriamente restringidas. Que esto sea injusto, intolerable, perseguible, no lo hace menos real y es el individuo el que vive en soledad su desgraciada circunstancia. Quitar el componente psicológico es no querer ver la verdad: los niños gruesos tienen menos posibilidades de ser felices y menos posibilidades de proyección vital, y esta se reduce proporcionalmente al aumento de sus kilos. Pero la falta de actividad física no conlleva sólo obesidad, el 30% de los jóvenes y niños tienen sobrepeso u obesidad sería, sino que al eliminar el juego tradicional impide a los menores iniciarse en la socialización de un modo eficaz, haciéndolos menos comunicativos, más introvertidos, más frágiles ante la frustración o el dolor, menos capaces para lograr empatía con el otro y de algún modo los despersonaliza y aísla. La tecnología con su panoplia de I-pods, consolas, móviles, etc., nos oculta que si estos desde pequeños tienen espacios libres y amigos para jugar limitarían su uso en gran medida ante la satisfacción, casi telúrica, que proporciona el juego en la naturaleza con los amigos. Hemos de luchar por aumentar las oportunidades de juego al aire libre de nuestros hijos y el deporte y la actividad física están cumpliendo, insuficientemente, las funciones que el juego tradicional representó en los que pasamos de los cuarenta. Si recortamos más el horario de educación física muchos alumnos pasarán la semana sin haber realizado ningún esfuerzo físico (a clase los llevan los papás o el autobús, pobrecito, luego siete horas sentado, vuelve igual o en moto, sube y baja en ascensor y termina el día encerrado en su habitación oyendo música o jugando con las maquinatas y chateando). Muchos profesionales de la salud y el deporte, incluso con iniciativas del parlamento Europeo, alertan del problema y proponen justo lo contrario, más clases de educación física, más duración de las mismas y más intensidad de las sesiones. Hemos de ofrecer en el sistema educativo una alternativa al estilo de vida urbano que anula el natural desenvolvimiento de nuestros cachorros convirtiéndolos en poco menos que animales enjaulados. Los chicos han de quemar en clase las calorías que no gastan fuera y han de aprender las destrezas (correr, saltar, lanzar, trepar, ...) que les veda una vida cada vez más artificial. Es su salud y su felicidad lo que ponemos en riesgo, cosas casi tan importantes como el inglés, las matemáticas o educación para la ciudadanía.