Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

# Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos

La inactividad física supone un riesgo importante para la salud física y psíquica de cualquier persona. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención y el tratamiento de la obesidad, enfermedades cardiovasculares, alteraciones psicológicas, desmineralización ósea y algunos cánceres.

El ejercicio físico y la práctica de deportes favorece un desarrollo global óptimo, su integración, el fomento de valores positivos y la adquisición de estilos de vida saludables.

Los pediatras cuidamos de la salud de sus hijos. Por ello, consideramos fundamental que las familias conozcan la importancia de la actividad física para una buena salud futura. En nuestra Web disponemos de múltiples artículos que hacen referencia a ello. Podéis consultar nuestras secciones sobre actividad física y deporte en familiaysalud y en salud joven.

En esta ocasión destacamos un documento elaborado por la AEP (Asociación Española de Pediatría) en 2013, que resume las recomendaciones que hacen los expertos basadas en las evidencias científicas actuales y que siguen estando vigentes. Un decálogo para padres fácil de leer, completo y útil. Si quieres saber más pincha aquí.

**Fecha de publicación:** 6-05-2019