

CERO OBESIDAD INFANTIL

LA **GASOL FOUNDATION** TRABAJA PARA REDUCIR LA OBESIDAD INFANTIL A TRAVÉS DE LA PROMOCIÓN DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA, UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, LAS HORAS Y LA CALIDAD DEL SUEÑO Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE NIÑOS Y NIÑAS, JÓVENES Y SUS FAMILIAS EN ESPAÑA Y ESTADOS UNIDOS.

PAU Y MARC GASOL, JUNTOS POR UN MISMO RETO

La obesidad infantil afecta a más de 124 millones de niños/as y adolescentes en todo el mundo. Se trata de uno de los retos de salud pública más graves del siglo XXI y, por ello, conviene llevar a cabo acciones preventivas con urgencia. Pau y Marc Gasol son hermanos, atletas olímpicos y All-Star de la NBA con una pasión compartida por la salud de los niños/as. Algunos de sus recuerdos más vívidos de la infancia son aquellos que pasaron juntos en familia siguiendo un estilo de vida saludable. Ante la prevalencia de las cifras de obesidad infantil a nivel mundial, fundan la Gasol Foundation en 2013 para promover la salud infantil y frenar esta tendencia.

NUESTRO ENFOQUE: LA GALAXIA SALUDABLE

Todos los niños y niñas tienen derecho a una vida saludable llena de oportunidades. Queremos impulsar que así sea. Nuestras actividades y programas comunitarios contribuyen a promover hábitos de vida saludable entre niños/as, jóvenes y sus familias para reducir las cifras de obesidad infantil destacando cuatro componentes clave:

ACTIVIDAD FÍSICA Fomentamos que la actividad física regular y cotidiana esté presente en todas las familias. Animarlas para que su tiempo de ocio sea activo, al aire libre y, sobre todo, divertido, contribuirá a que disfruten de un buen estado de salud a lo largo de los años.

ALIMENTACIÓN Promovemos entornos alimentarios que faciliten el descubrimiento de una alimentación equilibrada, variada, completa y adecuada. Motivar que la compra, la cocina y las comidas sean momentos agradables y en familia ayudará a que los niños y niñas sigan una dieta saludable.

HORAS Y CALIDAD DE SUEÑO Creemos imprescindible que los niños/as duerman las horas recomendadas para su edad y que, además, este descanso sea de calidad. Definir claramente la hora de ir a dormir y levantarse, así como tener en cuenta las condiciones de la habitación, les ayudará a tener un buen descanso.

BIENESTAR EMOCIONAL Impulsamos que los niños y niñas se eduquen en hogares donde el afecto positivo favorezca el crecimiento equilibrado y saludable. Asegurar su bienestar emocional será clave para lograr el resto de hábitos.

