

# PREVENIR

## UNA MOCHILA SEGURA PARA VOLVER AL COLE



Los expertos de la Escuela de Espalda de la Fundación Kovacs nos explican que el peso transportado en la mochila de los escolares no debe exceder del 10% del peso corporal del niño. Pero los estudiantes suelen pasar este límite. Así mismo, nos recuerdan que lo mejor es una mochila con ruedas. Sin embargo, muchas veces, la mochila con ruedas no es posible. La mejor alternativa es llevar una mochila a la espalda, en el centro, colgada de ambos hombros, lo más cerca posible del cuerpo

y bien sujeta a la columna. Case Logic te ayuda a cuidar la espalda de tu hijo con una nueva línea de mochilas modernas y funcionales. Disponibles en dos tamaños y cuatro colores, las mochilas tienen las asas reforzadas para que los hombros no sufran y puedan soportar la carga escolar, además de varios compartimentos interiores para evitar que los libros, los cuadernos, el estuche... estén en constante e incómodo movimiento. Precio: desde 40 hasta 50 €.

41%

**de los niños españoles realiza al menos una hora de actividad física al día. El ejercicio realizado de manera regular desde la infancia (a partir de 6-7 años) mejora la salud, combate la obesidad y reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular de adulto. Lo recordó Alejandro Lucía, catedrático de Fisiología del Ejercicio en la Universidad Europea de Madrid, en el Simposio Internacional sobre Actividad Física Pediátrica.**