



## Uno de cada tres escolares carga el triple del peso recomendado en su mochila

Más de la mitad de los menores sufre dolor de espalda antes de los 15

AGENCIAS ■ Madrid

Un estudio ha revelado que un tercio de los escolares carga más del 30 por ciento de su peso corporal en la mochila de camino al colegio, cuando lo recomendable es no superar el diez por ciento, según ha señalado el presidente de la Fundación Kovacs, Francisco M. Kovacs, durante la presentación de la 'Campaña de prevención de las dolencias de espalda en los escolares', dirigida a niños de entre seis a diez años y organizada con la Organización Médica Colegial (OMC).

Según investigaciones científicas, antes de los 15 años cerca del 51 por ciento de los chicos y más del 69 por ciento de las chicas ya ha padecido dolor de espalda, lo que "limita sus actividades diarias y aumenta significativamente el riesgo de que padezcan estos dolores de forma crónica al ser adultos".

Además, en palabras de Kovacs, "con el paso del tiempo el dolor tiende a aumentar de intensidad y extenderse a otras zonas, por lo que conviene controlarlo desde edades tempranas".

"La medida más eficaz para la prevención de las dolencias de espalda es la realización de ejercicio", ha subrayado Kovacs. En concreto, es recomendable "realizar deporte como mínimo dos veces a la semana, en días no seguidos, durante un total de tres horas semanales como mínimo", con el fin de reforzar los músculos de la espalda.