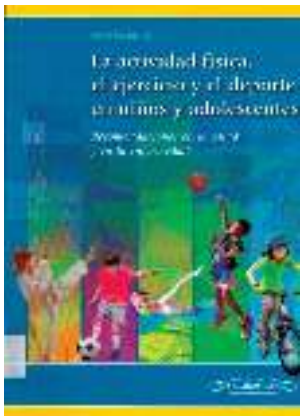
LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO Y EL DEPORTE EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Pablo Rosselli Cock[1]

Autor: Pablo Rosselli Cock
ISBN: 978-958-8443-72-0
Año: 2017
Páginas: 344
Editorial: Editorial Médica Panamericana



Prólogo

Desde el punto de vista clínico y de salud pública es un verdadero privilegio contar con un texto de consulta, de tan alta calidad, que cubre una amplia variedad de temas de interés alrededor del ejercicio y la actividad física en niños y adolescentes. Esta obra será un texto de consulta obligatoria, no solo para profesionales de la salud, sino para educadores, padres de familia y tomadores de decisiones interesados en la materia.

Aunque parece obvio que el movimiento, el ejercicio, la actividad física y el juego han acompañado al ser humano desde tiempos prehistóricos, su relación con la salud física y mental es menos evidente en nuestro tiempo, en especial para los complejos sistemas de salud y sus diferentes actores.

Esta relación fue comprendida desde la antigüedad por Hipócrates y los padres de la medicina, pero perdió relevancia ante los progresos de la ciencia y la tecnología. Los avances en métodos diagnósticos, biología molecular, farmacología, cirugía, anestesia y tantas otras disciplinas de la salud son innegables. Sin embargo, ante tal avalancha de progresos científicos y tecnológicos en salud, hemos olvidado algunos de los principios biológicos fundamentales del desarrollo de la especie humana.

Después de lograr inmensos desarrollos evolutivos que tomaron miles de millones de años, nos enfrentamos, hace tan solo un par de décadas, a la mayor epidemia de sedentarismo de toda la historia de la humanidad. Según grandes epidemiólogos e investigadores en ciencias básicas y clínicas, más de la mitad de las enfermedades que causan sufrimiento y muerte hoy en día son atribuibles a niveles dramáticamente bajos de actividad física en todo el mundo.

Atributos funcionales para conquistar el planeta, tales como como poder regular la temperatura corporal, utilizar el oxígeno para generar energía, desplazarnos a

1 Médico cirujano, ortopedista y traumatólogo. Ortopedista infantil. Miembro de la Sociedad Colombiana de Ortopedia y de la Sociedad Colombiana de Ortopedia Infantil. Miembro Correspondiente de la Academia Nacional de Medicina.

grandes velocidades o cubrir grandes distancias atravesando y conquistando glaciares, desiertos, selvas, mares y montañas. Ser capaces de almacenar y transportar cantidades impresionantes de energía en forma de grasa corporal, observar, analizar, interpretar y tomar decisiones estratégicas nos ha convertido en los seres superiores de la naturaleza. Cerca de la mitad de nuestro cuerpo está conformado por músculos y un porcentaje significativo por estructuras óseas que permiten la mejor adaptación posible a la vida en la tierra. Nuestros órganos vitales, como el corazón, el pulmón y el cerebro buscan, entre otros, garantizar el óptimo aporte de oxígeno y nutrientes a todos los tejidos para satisfacer las demandas de energía y movimiento que exigía la vida en la naturaleza.

No estábamos diseñados para permanecer sentados, sedentarios, por días, semanas y meses. El impacto negativo del sedentarismo a nivel osteomuscular y cardiometabólico es evidente. Sarcopenia, osteoporosis y atrofia de cartílagos y tendones se suman a una multitud de fenómenos fisiopatológicos de disfunción y atrofia progresiva, de alteraciones en la expresión genética y de vías metabólicas que explican en gran medida la resistencia a la insulina, la diabetes y la enfermedad cardiovascular.

Inclusive, algunos tipos de cáncer (seno, ovario, endometrio, próstata y colon) se han relacionado recientemente con el sedentarismo, debido a deficiencias inmunológicas y a exposición inapropiada de algunos tejidos a estímulos hormonales, tales como estrógenos y factores de crecimiento. Recientemente se han descrito asociaciones preocupantes entre enfermedades neurodegenerativas, salud mental y falta de estimulación o niveles mínimos de actividad física tanto en nuestros niños y adolescentes como, por supuesto, en adultos y ancianos.

Sorprende descubrir la gran cantidad de literatura y experiencia que hay actualmente en el mundo sobre estos temas, pero existen pocos textos que permiten al lector acceder en forma ordenada y didáctica a toda la información relevante, ponderada e interpretada por expertos.

Por ello, da gusto presentar esta maravillosa publicación, uno de los trabajos editoriales actuales de mayor importancia para el sector de la salud en Colombia y en Latinoamérica. En cabeza del Dr. Pablo Rosselli Cock, uno de los especialistas colombianos con mayor trayectoria en este campo, se ha realizado una cuidadosa selección y organización de los temas más relevantes en relación con la actividad física y la salud en niños y adolescentes.

Cada capítulo constituye una revisión de la mejor evidencia disponible, analizada y discutida a la luz de la experiencia y el buen juicio clínico, por profesionales de la salud del más alto nivel académico en nuestro país. El admirable trabajo editorial de diagramación, figuras, tablas e imágenes de esta obra están a la altura de los mejores textos internacionales y reflejan el profesionalismo y la dedicación de su autor principal y de todo el grupo editorial.

Es para mí un verdadero honor presentar a los lectores esta obra que constituye, sin duda, uno de los mayores aportes de las ciencias médicas a la salud de niños y adolescentes y, por lo tanto, a nuestras futuras generaciones.

John Duperly Sánchez[2]

Recibido: 4 de mayo de 2018
Aceptado: 9 de agosto de 2018

Correspondencia:
Pablo Rosselli Cock
rossellipablo@gmail.com

2 MD. PhD en Medicina del Deporte. Especialista en Medicina Interna. Internista, Fundación Santa Fe de Bogotá. Profesor Asociado, Universidad de Los Andes.