



## **El 80% de los niños van al cole con las mochilas cargadas hasta las trancas**

El 80,4 por ciento de los niños en edad escolar excede el 10 por ciento de su peso corporal en sus mochilas, según ha puesto de manifiesto un trabajo llevado a cabo por la alumna de grado de Fisioterapia de la Universidad CEU San Pablo, Rebeca González de Castro, y liderado por el profesor Francisco García-Muro.

Para llevar a cabo este estudio, los investigadores seleccionaron 102 estudiantes que portasen una mochila a la espalda: 43 chicas (42,15%) y 52 chicos (51,96%), con edades comprendidas entre los 6 y 12 años, procedentes de 24 colegios ubicados en la Comunidad de Madrid.

Según este estudio, un 47,6 por ciento de alumnos, entre los 10-11 años, tenía sobrepeso en la mochila y un 35 por ciento, entre los 7-8 años, cargan en ella más del 15 por ciento de su peso corporal, siendo quinto de Primaria (59,8%) el curso en el que se concentraron el mayor número de casos con sobrepeso en la mochila.

Así, la media de peso corporal que soportaban los estudiantes en sus mochilas era

del 13,23 por ciento, ninguno por encima del 30 por ciento, si bien sólo el 5,88 por ciento superaban el 20 por ciento de su peso corporal.

En otros países de Europa, como Italia y Grecia, se ha observado que sus estudiantes llevaban de media del 22 al 27,5 por ciento de su peso corporal, y que el 46 por ciento de los estudiantes excedía el 30 por ciento. Por el contrario, países como Japón han llevado a cabo estudios en los que solo el 3,3 por ciento de los alumnos cargaba con un peso en su mochila superior al 10 por ciento corporal.

En este punto, los expertos han recordado que diversos estudios han evidenciado que llevar gran peso en la mochila durante mayor tiempo produce mucha fatiga muscular, lo cual afecta a la velocidad y al tiempo de la marcha.