

PROYECTO AKTIS LIFE

Campamento Ecohostel vacaciones sanas

Sin duda alguna, el estado de salud y bienestar está siendo quebrado en los últimos 20 años por un sistema socio- económico donde la falta de tiempo ha ido acrecentando nuestros hábitos alimentarios inadecuados y estilos de vida sedentarios.

Más de 1000 millones de personas, en todo el mundo, padecen de sobrepeso, y de ellas, unos 300 millones son obesos, según estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

España ocupa en la actualidad uno de los primeros puestos en cantidad de niños que padecen obesidad o sobrepeso, de acuerdo a la Asociación pro Derechos civiles, económicos y Sociales. (ADECES). La situación en España, es igual de preocupante o mayor, ya que presenta uno de los mayores índices de obesidad o sobrepeso en toda Europa.

Nos preocupa especialmente el aumento de casos de obesidad y sobrepeso en la población infantil, según datos de julio de 2011 del estudio Nacional Aladino (7923 niñas y niños de entre 6 y 9 años, 314 en Canarias) mostraron, usando criterios de la OMS, un 18,3% de obesidad y 26,2% de sobrepeso (en Canarias 21,2% y 28,4 respectivamente). En la encuesta de salud también se deja constancia que la prevalencia de obesidad es mucho más acusada en mujeres que en hombres en comparación con la existente a nivel nacional.

Por todo ello, es necesario empezar a desarrollar programas y actuar sobre una de las epidemias más silenciosas del siglo XXI, ya que el número de fallecimientos por enfermedades cardiovasculares ha aumentado considerablemente en las dos últimas décadas.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de un programa donde se busquen estrategias directas sobre la población infantil es necesario para potenciar buenos resultados dentro de la evaluación de los objetivos.

Este proyecto se denomina “AKTIS LIFE”, la libertad de poder elegir un porvenir donde nuestra salud sea el gran pilar para el progreso de nuestras futuras generaciones será objetivo fundamental de nuestro camino.

AKTIS LIFE tendrá como referente la estrategia NAOS, coordinada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria con la participación de Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Ministerio de Agricultura y cuenta con la colaboración de expertos en nutrición y actividad física, restauradores, empresas alimentarias, etc.

La estrategia tiene como objetivo fundamental fomentar una alimentación saludable y la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad, y con ello reducir la morbilidad y la mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas relacionadas con esa patología. Esta estrategia se dirige a toda la población, aunque, dadas las circunstancias nutricionales del país, se centra en la obesidad infantil, para que los hábitos nutricionales de los niños y la actividad física que realizan puedan ser modificados.

CAMPAMENTO ECOHOSTEL VACACIONES SANAS (Cambia tu vida)

El desarrollo de un campamento donde se pueda engrasar toda esta maquinaria será el punto de partida para dar un giro de 180º hacia la salud individual de cada participante que quiera provocar ese cambio tanto en sus hábitos alimentarios como el incremento de la actividad física. No sólo propiciaría el cambio individual, sino que afectaría en buena medida a su entorno, principalmente al núcleo familiar. La familia es el motor de este proyecto ya que son los que deben dar continuidad a las bases que se van a proporcionar a los alumnos en su estancia de dos semanas, desde el equipo de profesionales se les hará un seguimiento a posteriori de tres meses tras finalización del campamento, además de asesoramiento a la familia.

Por tanto, con la definición de unos objetivos claros hacia cada participante puede hacer de esta experiencia única, ya que supondría para cada uno crear una base de compromiso con su salud. Sin duda, no será un camino sencillo, requiere del esfuerzo, el sacrificio, la humildad, y la motivación para allanar la consecución y superación de los objetivos. Unos objetivos que no tienen un final, debido a que la salud es un continuo cambio de estado que vivimos cada día hasta la muerte, teniendo como misión potenciar la calidad de vida en todas las etapas de nuestra vida. Muchos padres de familia creen que la obesidad infantil es un estado pasajero, y que cuando crezcan va a desaparecer, pero no es así; la obesidad es una enfermedad, es un síndrome metabólico que debe ser tratado por un grupo multidisciplinario. Este campamento de verano puede tener un papel importante en la detección de Diabetes (tipo 2), Hipertensión arterial, triglicéridos altos, problemas de ortopedia y psicológicos. Es de vital importancia que durante el cambio de la adolescencia a la edad adulta, lleguemos en plenas condiciones físicas y psíquicas, ya que la obesidad en este periodo potencia hasta un 50% los riesgos de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes y enfermedades relacionadas.

Nada mejor que llevar a cabo este importante proyecto en ECOHOSTEL ALBERGUE DE GUÍA, situado en el municipio norteño de Santa María de Guía y que cuenta con unas instalaciones deportivas magníficas para llevar a cabo esta importante misión.

Dentro del programa campamento Ecohostel vacaciones sanas se buscará la mejor de las cohesiones entre tres pilares fundamentales: La nutrición, la actividad física y la psicología.

Por ello contaremos con un personal con titulación universitaria multifuncional y cualificado, y con amplia experiencia en el trato con niños y adolescentes para cumplir con los parámetros y objetivos que se vienen marcando por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Consumo.

Gracias a la coordinación de un equipo de profesionales relacionados con la actividad física, nutrición humana, restauración, psicología y salud, ayudarán a fomentar de manera precisa a cada participante dándoles las herramientas necesarias para corregir hábitos y a la larga, contribuir en la mejora de su calidad de vida futura.

CONCLUSIÓN FINAL Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO

La motivación para proponer un proyecto de estas características radica principalmente en la preocupación por la proliferación en los últimos años de enfermedades crónicas relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.

Activar herramientas y mecanismos de prevención para la disminución de esta enfermedad silenciosa y dar apoyo a las personas en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas por la OMS, mediante un compromiso político sostenido y la colaboración de las múltiples partes interesadas públicas y privadas, y lograr que la actividad física periódica y los hábitos alimentarios más saludables sean económicamente asequibles y fácilmente accesibles para todos será nuestra misión.

El campamento Ecohostel Vacaciones Sanas no finalizará con la clausura del período estival, sino que será la mecha que encienda la llama de un proyecto, ya que se desarrollará un seguimiento de todos los participantes, además de llevar a cabo durante el año distintas actividades encaminadas a la consolidación de éstos, e inicio de otros que deseen buscar el cambio.

Por todo ello, nos acercamos a un municipio como Santa María de Guía que siempre ha apostado por la familia y un estilo de vida saludable. Formalizar y poner en marcha un programa donde el objetivo principal sea reorientar la vida de futuras generaciones, a partir de un cambio de hábitos es todo un reto. Sería importante empezar a poner en práctica este tipo de programas ya que las islas Canarias tienen el índice de obesidad más alto de España.

En definitiva, esperamos que sea de su agrado este proyecto de prevención del sobrepeso y obesidad infantil, ya que hay datos que demuestran que si se previene ahora, muchos costes que se dedican hoy en día a enfermedades crónicas relacionadas con el sobrepeso y obesidad infantil desaparecerían debido al estado de salud favorable de la población.

Ficha técnica del campamento Ecohostel Vacaciones Sanas:

SERVICIOS QUE SE OFRECERÁN:

- ✚ ALIMENTACIÓN DE ACUERDO A SUS NECESIDADES NUTRICIONALES.
- ✚ ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA, DEPORTIVA Y RECREATIVAS.
- ✚ VIGILANCIA LAS 24 HORAS.
- ✚ CLASES DE COCINA Y NUTRICIÓN BÁSICA.
- ✚ GRUPOS REDUCIDOS DE ENTRENAMIENTO PERSONAL.
- ✚ MUCHA DIVERSIÓN Y CONOCIMIENTOS DE SALUD.
- ✚ ADEMÁS 3 MESES DE SEGUIMIENTO POR PARTE DE LOS ESPECIALISTAS PARTICIPANTES.
- ✚ SEGURO MÉDICO.

El campamento contará con un equipo de profesionales con amplia experiencia en el sector que se involucrará al 100% con los alumnos y la familia durante el periodo de campamento y 3 meses posterior a éste con un seguimiento cercano. El equipo estará formado por:

- Diplomado en Educación física.
- Licenciado en Educación física.
- Diplomada en Nutrición Humana y dietética.
- Experto en Organización de eventos.
- Psicólogo.

Fecha de inicio: domingo 6 de julio

Fecha de finalización: domingo 20 julio

TARIFAS:

Una semana pensión completa (8 días- 7 noches): 350€

Una quincena pensión completa (15 días- 14 noches): 650€

- ❖ DIRIGIDO A NIÑOS COMPRENDIDOS ENTRE 9 y 15 AÑOS.

