



Viernes 1 de diciembre de 2006

Publicado en la ed. impresa: Cier

Noticias | Ciencia/Salud | Nota

Según un estudio español

Decae la aptitud física de los adolescentes a medida que crecen

Es una consecuencia del sedentarismo



Cuando hay un bajo nivel de actividad física, entre los 13 y los 18 años se produce una caída de la capacidad de realizar ejercicios. Así lo revela un estudio español sobre 3000 adolescentes, cuyos resultados fueron presentados ayer en Buenos Aires.

Esto ocurre, paradójicamente, en una etapa en la que los individuos deben alcanzar la mayor aptitud física de sus vidas. El estudio (uno similar se hará el año próximo en la Argentina) ha demostrado que el sedentarismo en ese período se traduce en más casos de obesidad y de trastornos del colesterol, factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

"Vimos que los jóvenes de 18 años hacían menos actividad física que los de 13 y que, contra lo que uno podría esperar, el nivel de condición física se reducía en forma significativa entre los 13 y los 18 años", dijo ayer a LA NACION el doctor Manuel Castillo Garzón, investigador del Departamento de Fisiología de la Universidad de Granada, España, durante la presentación de la campaña Movimiento Bienestar, de la empresa Coca-Cola.

"En el adolescente que está creciendo y que está en la etapa en que alcanza su máximo potencial [físico], una caída de alrededor del 8 por ciento de su condición física, como la que hemos visto, es de una gran importancia", agregó el investigador. En su opinión, esta situación augura un mal inicio de la edad adulta, en la cual "el nivel de condición física va decayendo con el paso del tiempo".

Pero ¿cuáles son las consecuencias de la falta de ejercicio en los más jóvenes? El doctor Castillo Garzón construye una respuesta a partir de diversos factores evaluados en su estudio: "Observamos que cuanto peor era el nivel de condición física, mayor era la incidencia de obesidad abdominal, de dislipemias, de hipertrigliceridemias, de descenso del colesterol bueno y de aumento del colesterol malo, así como la presencia de otros factores que hoy sabemos que están relacionados con la aterosclerosis, como son los marcadores de inflamación."

En uno de los trabajos científicos publicados a partir del análisis presentado ayer por el doctor Castillo Garzón, los investigadores hallaron que "uno de cada cinco adolescentes presenta riesgo cardiovascular futuro [calculado] sobre la base de su capacidad aeróbica".

En estos jóvenes, comentó el especialista español, "es de esperar una mayor incidencia de afecciones asociadas con un inadecuado estilo de vida. El paradigma es la obesidad y el sobrepeso, al igual que el síndrome metabólico, seguidos por la aterosclerosis y el infarto de miocardio".

¿Cuánta actividad física debería realizar regularmente un chico durante la adolescencia? "Aunque no existe una recomendación que valga para todos -respondió el investigador español-, se puede decir que un mínimo sería una hora, tres veces por semana, de actividad aeróbica y de fuerza importante." Según su estudio, sólo entre el 50 y el 60% de los adolescentes españoles cumple con esa cuota de movimiento indispensable.

¿Y en la Argentina?

¿Cuál es el estado físico de nuestros adolescentes?, es una pregunta que aún espera ser respondida a través de estudios futuros, comentó a LA NACION el doctor Alejandro O'Donnell, director del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (Cesni), que planea llevar adelante un estudio para hallar alguna respuesta.

En el marco de la campaña Movimiento Bienestar -que presentó ayer Coca-Cola, y que incluye un nuevo etiquetado con información nutricional de sus productos-, el Cesni pondrá en marcha una investigación el año próximo que no sólo servirá para saber cuánta actividad física realizan los adolescentes argentinos. El estudio tratará de determinar si ciertas intervenciones son efectivas para ponerlos en movimiento.

"El estudio, que comenzará el año próximo, se realizará en escuelas en las que trabajaremos con los profesores de educación física para tratar de hallar formas para

estimular la actividad física de los alumnos -contó el doctor O Donnell-. Al mismo tiempo, les daremos a los alumnos unos aparatos que miden su actividad física continuamente, y que nos permitirán estimar qué tanta actividad física realizan a lo largo del día."

Así, el estudio brindará una idea más precisa de qué tan activos o qué tan sedentarios son los adolescentes argentinos, al mismo tiempo que aportará estrategias para lograr que los jóvenes se muevan y desarrollen al máximo su capacidad física.

Para el doctor Castillo Garzón, una de las asignaturas que aún están pendientes es justamente "hallar el mensaje adecuado para que los adolescentes hagan ejercicio. La adolescencia es una etapa crucial en la que forman hábitos que perduran generalmente por el resto de la vida".

Que entre esos hábitos se cuente la actividad física es la meta buscada por éstos y muchos otros investigadores, y es quizá la única herramienta capaz de revertir la creciente epidemia de obesidad, que resulta en gran medida del sedentarismo de la vida moderna.

Por Sebastián A. Ríos
De la Redacción de LA NACION

Link permanente: <http://www.lanacion.com.ar/863670>

Noticias | Ciencia/Salud | Nota

 Imprimir  Enviar por e-mail

Ranking de notas de Ciencia/Salud

- 1 02:17 | ¿Un solo asteroide extinguió los dinosaurios?
- 2 Decae la aptitud física de los adolescentes a medida que crecen
- 3 Una "computadora" antigua sorprende a los científicos
- 4 Suspender la medicación contra el VIH/sida duplica los riesgos
- 5 Premios a la ciencia y a la innovación

Ranking de todas las notas

- 1 19:07 | Política | Nafta gratis para atraer turistas a Uruguay
- 2 18:04 | Tecnología | Luz verde para el Vista en la Argentina
- 3 11:07 | Política | Polémica por una nota del Washington Post que alerta sobre bombas humanas
- 4 Información general | Río Cuarto: el esposo y la hija de la víctima, en el lugar de la muerte
- 5 Política | Kirchner pidió sacar al ejército de Botnia

Enlaces patrocinados

[Anuncie aquí](#)

[Feliz 2007 Argentina](#)

Tu Hipoteca Con Nosotros en España Tiene Regalo, Llama e Infórmate
HipotecaGratis.com/Argentina

[Bolsa De Valores](#)

Gane dinero extra trabajando desde su casa. Tiempo completo o parcial
www.trabajaportu cuenta.com

[Invierta con EcoBosques](#)

El Árbol que más crece sólo 15 años 12 Tecas/Robles por 260 euros árbol
www.ecobosques.com

Herramientas

 Imprimir  Enviar por e-mail

Fotos



Poco más de la mitad de los jóvenes realizan una cantidad de ejercicio adecuada para su desarrollo físico
Foto: Archivo

falabella.com



Copyright 2006 SA LA NACION | Todos los derechos reservados