



EL DEPORTE DE HOY, LA SALUD DEL MAÑANA

Uno de cada cinco adolescentes españoles posee un nivel de forma física indicativo de riesgo cardiovascular futuro. Además, presentan en su conjunto un peor nivel de forma física que los europeos. Estas son algunas de las preocupantes conclusiones del estudio 'Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes' (AVENA), en el que han participado expertos del Departamento de Fisiología Médica de la Universidad de Granada.

Carolina Moya

Hoy, los adolescentes parecen haber sustituido el deporte por ver la televisión, los videojuegos y la vida sedentaria. Sin embargo, quizás pocos de estos jóvenes de entre 13 y 18 años se percaten de que su forma física actual es un indicador del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares cuando sean adultos. Según el estudio 'Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes' (AVENA), en el que han participado expertos del Departamento de Fisiología Médica de la Universidad de Granada, uno de cada cinco adolescentes españoles posee un estado de forma física indicativo de riesgo cardiovascular futuro.

Estos resultados llevan a los investigadores a advertir de la necesidad de mejorar el nivel de condición física de los adolescentes españoles. Y es que, la adolescencia resulta una etapa crucial en la vida de la persona y por tanto un momento idóneo para diagnosticar y tratar de prevenir la enfermedad cardiovascular, principal causa de muerte en los países desarrollados. La promoción de la práctica de actividad física, debidamente orientada y controlada, determinará en parte su salud en el futuro.

Los expertos han evaluado la condición física de adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y los 18,5 años procedentes de Granada, Madrid, Santander, Zaragoza y Murcia. Para ello, han sometido a cerca de 3000 adolescentes a pruebas físicas de fuerza, velocidad, agilidad, flexibilidad y capacidad aeróbica, expresada sobre la base del consumo máximo de oxígeno.

Tras el análisis y procesamiento de los datos, los científicos han concluido que una quinta parte de los adolescentes españoles posee riesgo cardiovascular futuro, según su capacidad aeróbica actual. Además, este grupo de adolescentes posee también un peor rendimiento en las demás pruebas físicas. Otros resultados revelan una mayor aptitud física por parte de los adolescentes varones, a excepción del test de flexibilidad, en el que las mujeres obtienen un mayor rendimiento.

Deporte en Europa

El estudio 'Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes' (AVENA) compara también la condición física de los alumnos españoles con otras 16 investigaciones del mismo tipo pertenecientes a 11 países. Tras la revisión, los expertos apuntan que los adolescentes nacionales presentan en su conjunto una peor forma física que los de países como Suecia, Dinamarca, Bélgica, Arabia Saudí, Portugal, Japón, y China. "La cultura del deporte está poco asimilada en España. Mientras que aquí tenemos una hora de educación física en la etapa escolar, en otros países dedican cuatro o cinco", explica uno de los autores de este estudio, Francisco Ortega.



Una adolescente practica ejercicio



Francisco Ortega recoge el galardón por su artículo

La novedad de esta investigación reside en que se han establecido los valores de referencia que permitirán evaluar e interpretar correctamente el nivel de forma física de cualquier adolescente. La experiencia obtenida con éste y otros estudios realizados, hace que los expertos granadinos participen ahora en un proyecto europeo denominado HELENA (*Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence*). Los científicos de la UGR evaluarán la condición física de los sujetos integrantes de la muestra. Esta investigación, que comenzó el año pasado y se prolongará hasta 2008, valorará del estado nutricional de los adolescentes europeos. Para ello, cuentan con una muestra de 3.000 adolescentes pertenecientes a diez países y la colaboración de 25 grupos de investigación europeos de reconocido prestigio internacional.

Premio a la investigación

Los investigadores granadinos integrantes del proyecto AVENA, no sólo han obtenido el premio que supone la satisfacción de concluir su estudio. La publicación de parte de los resultados de la investigación en *Revista Española de Cardiología*, también ha tenido premio. Concretamente, el artículo titulado 'Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA)' ha logrado recientemente el accésit al mejor artículo publicado en dicha revista, en el año 2005, concedido por la Sociedad Española de Cardiología.

Más información:

Francisco B. Ortega Porcel
Tlf: 958 243540.
Email: ortegaf@ugr.es

