

Llévate un **vuelo gratis!** ...sin sorteos

reservando tu habitación NH con desayuno, desde **75€** PRECIO FINAL

BONHOCIO HOTELES www.bonhocio.com

AirEuropa

E **endesa**
Te ofrece Canal Energía

ep europa press
www.europapress.es

Martes, 31 de julio 2007

Usuario Password

NACIONAL	INTERNACIONAL	ECONOMÍA	EPSOCIAL	DEPORTES	GENTE	CULTURA	SALUD	INNOVACIÓN	LENGUAS	OTR Press	BLOGS	COMUNICADOS
AUTONOMÍAS												



te ofrece **Canal Salud**

Buscar sólo en esta sección

La condición física influye en mayor proporción que la actividad física en la salud cardiovascular de los adolescentes



Madrid, 30 Jul. (EUROPA PRESS) -

La condición física de los adolescente influye en mayor proporción que su actividad física en su salud cardiovascular, según los resultados del estudio AVENA. Este estudio afirma que una alta capacidad aeróbica en varones y un alto grado de fuerza muscular en mujeres se asocian con un menor riesgo lipídico-metabólico de enfermedad cardiovascular. Así, la baja condición física de los adolescentes españoles se asocia con un perfil lipídico-metabólico menos cardiosaludable, según apuntan los resultados del estudio.

Asimismo, estos resultados concluyen que el estado de forma física de los adolescentes españoles es peor que el de otros países y que uno de cada cinco adolescentes de nuestro país posee un nivel de condición física indicativo del riesgo cardiovascular futuro. También se ha observado que una capacidad cardiorrespiratoria moderadamente alta durante la adolescencia está asociada a una menor grasa abdominal.

Dados los resultados del estudio, los expertos recomiendan incluir la valoración del estado de forma física como parte del examen médico y como un indicador relevante del estado de salud.

Otro factor determinante que influye en la condición física es "la carga genética del individuo; incluso el grado y la forma en que cada persona responde a un programa de ejercicio físico concreto, algo que también está influenciado por el bagaje genético, tal y como explica el doctor Enrique García Artero, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte e investigador del Departamento de Fisiología de la Universidad de Granada. "Sin embargo --matiza el doctor García Artero-- el nivel de condición física viene determinado en gran medida por los hábitos que posee la persona. En este sentido, el nivel de ejercicio y actividad física serán fundamentales para desarrollar la condición física en todas las épocas de la vida, especialmente en la adolescencia con especial repercusión en el desarrollo posterior de la persona".

Entre los hábitos de vida que mejoran el nivel de condición física es importante seguir un "programa de ejercicio físico bien planificado, individualizado, correctamente ejecutado, y controlado a lo largo del tiempo, con el objetivo de mejorar principalmente la resistencia aeróbica y la fuerza muscular", señala el doctor García Artero.

Imprimir Enviar Marcadores:

BIENVENIDO AL OPTIMISMO

ver video

www.metrovacesa.com Anuncios Google

Más Noticias Más Leídas

- La Asociación Española de Pediatría afirma que el 40% de los niños viaja sin las medidas de seguridad necesarias
- La condición física influye en mayor proporción que la actividad física en la salud cardiovascular de los adolescentes
- Soria revisará esta legislatura el modelo de financiación sanitaria, que "está haciendo agua"
- Sanidade edita tres trípticos divulgativos sobre medidas de prevención de riesgos laborales dirigidos a sus trabajadores
- Empresas. - Zeltia redujo sus pérdidas un 3% en el primer semestre, hasta 20,7 millones
- El Consejo Europeo del Cerebro debate desde hoy en Málaga un documento de consenso sobre la investigación cerebral
- Enfermeros informan hoy de las protestas que llevarán a cabo ante la "indefensión" creada por la Ley del Medicamento
- El Consejo Andaluz de Médicos traslada hoy a Chaves sus inquietudes por las agresiones, fuga y falta de facultativos
- Sanidad autoriza otros cuatro proyectos de investigación con células madre de origen embrionario en Andalucía
- Sanidad autoriza otros cuatro proyectos de investigación con células madre de origen embrionario en Andalucía
- Apagón. - El corte obligó a suspender 1.300 visitas médicas, pruebas y operaciones
- El PP presenta una batería de preguntas en el Congreso para que el Gobierno explique el aumento de consumo de cocaína
- El PP presenta una batería de preguntas en el Congreso para que el Gobierno explique el aumento de consumo de cocaína

Espacio USP Hospitales

Red de Centros USP
Noticias de USP Hospitales

www.usphospitales.com

Oposiciones SAS
Preparación y temarios para el Servicio Andaluz de Salud. Aprueba

Salud Niños
Ayuda, consejos y apoyo DryNites No estás solo ¡Infórmate!

Anuncios Google

AHORA EN PORTADA...

NACIONAL

► El Gobierno "acelerará" las medidas para elevar el grado de protección de la red eléctrica

INTERNACIONAL

► Los talibán anuncian que han ejecutado a un segundo rehén surcoreano

ECONOMÍA

► El Ibx 35 abre la sesión con una subida del 0,76% y se sitúa sobre los 14.600