



► **Buscar**

buscar

► **BuscaSalud.com**

Home

Marcador - Nuestro buscador en su página.

Rutas Saludables

Agenda de Actos.

Participe en nuestros

FOROS

Comparta nuestras charlas en el **Chat**

Utilice nuestras **Postales**

Virtuales

Ayuda-FAQs

Uso y Privacidad

► **Enlaces para pacientes**

Artículos para pacientes.

► **En Internet**

Diseño web

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

31/07/2007 22:08:55

Diversos estudios apuntan que el grado de actividad física parece estar directamente relacionado con determinados factores de riesgo cardiovascular.

Madrid, 30 de julio de 2007.- El grado de actividad física parece estar directamente relacionado con determinados factores de riesgo cardiovascular y es considerada una de las estrategias más eficaces para prevenir las causas de morbilidad de los países occidentales.

De esta manera, estudiar si la actividad física realizada o el grado de condición física de los adolescentes españoles está relacionado con su perfil lipídico-metabólico es uno de los objetivos del estudio AVENA (Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes), cuyos resultados se recogen en un artículo publicado en la edición de junio de Revista Española de Cardiología (www.revespcardiol.org).

Por actividad física se entiende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere cierto gasto energético; sin embargo, por condición física entendemos la capacidad para hacer ejercicio —un importante predictor de morbilidad por causa cardiovascular y por todas las causas en ambos sexos—.

De esta manera, los resultados del estudio AVENA indican que en la adolescencia es el grado de condición física, y no tanto la actividad física, lo que se relaciona con el perfil lipídico-metabólico. 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, el estudio concluye que el estado de forma física de los adolescentes españoles es peor que el de otros países y que 1 de cada 5 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.

Por otra parte, existen estudios que demuestran una clara relación, durante la infancia y la adolescencia, entre ciertos factores de riesgo cardiovascular y el grado de condición física —tanto la capacidad aeróbica como la fuerza muscular—. Esto llevaría a concluir que el grado de actividad física puede no ser considerado un indicador de salud cardiovascular de alta potencia discriminatoria. De hecho, realizar más actividad física parece no ser un requisito suficiente para lograr un perfil lipídico-metabólico saludable. Es necesario que esa actividad física practicada sea de tal duración e intensidad que suponga una mejora efectiva de la condición física.

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.

Condición genética

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 —lo que se denomina "personas más entrenables que otras"—, tal y como explica el Dr. 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 Dr. 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 Dr. García Artero.

Respecto a la diferente condición física entre hombres y mujeres, principalmente como consecuencia de las causas hormonales, "los hombres suelen presentar mayores niveles de capacidad aeróbica y fuerza muscular, aunque los resultados pueden variar según se expresen de forma absoluta, de forma relativa al peso o relativa al peso libre de grasa. Por su parte las mujeres, debido a un menor desarrollo de la masa muscular, suelen tener mayores niveles de flexibilidad", concluye el experto.

¿Desea recibir gratuitamente estas noticias en su correo e-mail ?
[Suscríbese gratuitamente](#) a nuestro boletín

[Inicio] - [Análisis] - [Columnas] - [Envíe esta página a un amigo!]

[El 80% de la población adulta sufre dolor de espalda.](#)

Las lesiones de espalda representan hasta el 20% de las invalideces laborales.

[sique](#)

© BuscaSalud - www.buscasalud.com - 1999 - 2005 -

Subscribirse

su email aquí

enviar

Subscribase a nuestra lista de noticias y novedades

► **Enlaces para profesionales**

Acceso a **Medline**

Curso de **ECG**

Revista **Medspain**

► **Enlaces**

Anuncios **Google**

Oposiciones SAS

Preparación y temarios para el Servicio Andaluz de Salud. Aprueba www.editorialcep.c

Salud sexual

Haga nuestro test de salud sexual y mejore sus problemas de impotencia www.problemasdec

El peso ideal

Pierde peso ya. Sin riesgos Mejora tu salud y controla el peso. www.elpesoideal.c

La Dieta de la Zona

Dieta de la Zona, el estilo de vida para perder peso y ganar salud www.enerzona.net