



Editorial



SONRISAS QUE SOLO LLEGAN CON LOS SUEÑOS

12/12/2012 Los adolescentes con poca fuerza muscular tienen un mayor riesgo de suicidarse o de morir por problemas cardiovasculares

Así se desprende de un artículo publicado en el British Medical Journal por investigadores de la Universidad de Granada, el Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia) y la Universidad de Helsinki (Finlandia).

Los niños y adolescentes con poca fuerza muscular tienen hasta un 30 por ciento más de riesgo de suicidarse antes de los 55 años, y un 65 por ciento más de posibilidades de padecer en el futuro enfermedades psiquiátricas como depresión o esquizofrenia. Además, tener una baja fuerza muscular durante la infancia y la adolescencia es un claro predictor de mortalidad prematura (esto es, antes de los 55 años) por causas cardiovasculares, tan potente como lo son la obesidad o la hipertensión.

Así lo demuestra un estudio publicado recientemente en el British Medical Journal, una de las mejores revistas médicas del mundo, por investigadores de la Universidad de Granada, el Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia) y la Universidad de Helsinki (Finlandia).

Para llevar a cabo esta investigación, sus autores trabajaron con una amplísima muestra, formada por más de un millón (1.142.599) de adolescentes varones suecos de entre 16 y 19 años, que fueron seguidos durante un período medio de 24 años.

La fuerza, un indicador del estado de salud

Estudios previos han demostrado que el nivel de forma física en la infancia o adolescencia es un marcador del estado de salud a esas edades y se relaciona con factores de riesgo de enfermedad a edades adultas. Sin embargo, hasta la fecha ningún estudio había determinado si la forma física en la adolescencia, concretamente la fuerza muscular, puede predecir la mortalidad prematura.

Como explica el primer autor de este trabajo, Francisco B. Ortega, investigador de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, y el Instituto Karolinska, la fuerza muscular se puede evaluar mediante sencillas pruebas, como la fuerza de prensión manual (dinamometría manual) o un test de extensión de piernas (alternativamente, salto de pies juntos).

Este trabajo tiene una gran aplicabilidad, "puesto que presenta tablas de referencia que pueden ser empleadas en centros escolares, deportivos o clínicos para identificar a aquellas personas con niveles de fuerza patológicamente bajos", destaca Ortega. Una vez identificadas, estas personas "deberían ser motivadas a participar en programas de ejercicio físico que mejoren su forma física y concretamente su fuerza muscular" para evitar problemas en el futuro.



Añade un comentario...

Comentar con...

Plug-in social de Facebook

Enviar

Imprimir

PDF

Compartir

Facebook

Twitter



Provincia



Otros titulares

12/12/2012

La Guardia Civil imputa a una mujer que denunció un falso atraco para llamar la atención de su marido

La mujer declaró a los agentes que su relación con el marido estaba pasando por un mal momento, y pretendía llamar su atención con el atraco.

Redacción

12/12/2012



Otras Noticias en titulares

- Almuñécar - 12/12/2012 -** "Numerosas casas en ruinas en el Barrio del Castillo constituyen un peligro para los vecinos".
- Motril - 12/12/2012 -** Este fin de semana se celebran en Motril los actos en honor a María Santísima de la Esperanza
- Motril - 12/12/2012 -** La plantilla de Claros se manifiesta por las calles de Motril
- Salobreña - 12/12/2012 - Redacción** Los mayores de la Villa muestran su arte en la biblioteca pública
- Actualidad - 12/12/2012 - Redacción** La Mancomunidad de la Costa Tropical invierte 494.000 euros en redes de agua en Jete, Otívar, Lentegí e Ítrabo
- Almuñécar - 12/12/2012 - Redacción** Este sábado se celebra en Almuñécar una jornada de Shopping Navideño con 60 comercios participantes.
- Almuñécar - 12/12/2012 - Redacción** Alumnos y profesores del CEIP La Santa Cruz de Almuñécar ha realizado hoy un simulacro de desalojo
- Almuñécar - 12/12/2012 - Redacción** Concierto de Navidad de Nash Music en La Herradura

Foto Ciudadana

