

- Europa
- EEUU
- Latinoamerica
- Oceania
- Oriente Medio
- ESPANA
  - Portada Espana
  - Politica
  - Sociedad
  - Terrorismo
  - Papeles de Westfalia
- DEPORTES
  - Portada Deportes
  - Futbol
  - Baloncesto
  - NBA
  - Formula 1
  - Tenis
  - Ciclismo
  - Motociclismo
  - Otros deportes
  - Parada y Gol
  - Poste bajo
  - Sin Pleitesias
  - La Calculadora
  - Juegos Olimpicos
- MEDIO AMBIENTE
  - Portada
  - Ciencia
  - Salud



- CULTURA
  - Portada Cultura
  - Libros
  - Musica
  - Cine
  - Exposiciones
  - Industria del cine
  - Zoe en el metro

- Programacion TVBlogsCarteleraLibrosEl tiempoVideos

## Los adolescentes con poca fuerza muscular tienen más riesgo de suicidarse

Sinc | 12/12/2012 - 19:28



**Joven deprimido. Foto: Archivo**

Un estudio publicado recientemente en el British Medical Journal por investigadores de la Universidad de Granada, el Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia) y la Universidad de Helsinki (Finlandia) revela que los niños y adolescentes con poca fuerza muscular tienen un 65% más de posibilidades de padecer en el futuro enfermedades psiquiátricas como depresión o esquizofrenia y hasta un 30% más de riesgo de suicidarse antes de los 55 años.

Además, según sus datos **tener una baja fuerza muscular durante la infancia y la adolescencia es un claro predictor de mortalidad prematura por causas cardiovasculares, tan potente como lo son la obesidad o la hipertensión.**

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 periodo medio de 24 años.

### La fuerza, un indicador del estado de salud

Estudios previos ya 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 trabajo había determinado si la forma física en la adolescencia, concretamente la fuerza muscular, puede predecir la mortalidad prematura.

Como explica Francisco B. Ortega, primer autor e 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.

Like Send Be the first of your friends to like this. **Twitter** 0

Publicidad

**Oferta Movistar ADSL 10Mb**  
Alta Telefónica+ Llamadas +WiFi  
Sólo aquí por 19,90€ para toda la vida  
[www.altas-movistar.es/ADSL](http://www.altas-movistar.es/ADSL)

**Tarjeta de crédito Citi**  
Ahora 10% de descuento en compras. Cuota gratis y sin cambiar de banco.  
[www.citibank.com](http://www.citibank.com)

**¿Pagas Mucho en Seguros?**  
Asegúrate. Paga un seguro y te regalamos dos más. ¡No te lo pierdas!  
[www.SegurosNuez.es](http://www.SegurosNuez.es)

**Curso Técnico Veterinario**  
Estudia Auxiliar de Veterinaria. ¡Aprende a Distancia con CEAC!  
[www.ceac.es/aux\\_veterinaria](http://www.ceac.es/aux_veterinaria)

pan

Ecoprensa S.A. - Todos los derechos reservados | Cloud Hosting en Acens