Tweet 0 Me gusta 0

Estudio de la UGR

Los niños con poca fuerza son más propensos al suicidio

La escasa fuerza muscular en pequeños y adolescentes es "claro predictor de mortalidad prematura"

12.12.2012 | 14:43

EUROPA PRESS 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 este periodo de edad es "un claro predictor de mortalidad prematura por causas cardiovasculares".

Así lo demuestra 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).

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

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.

Comente esta noticia

Nota del editor

Para comentar y/o votar esta noticia tienes que identificarte o estar registrado

Como usuario registrado te recordamos que sólo los lectores registrados pueden comentar noticias sin límite de caracteres, votarlas y compartirlas en redes sociales, y además podrás crear tu propio blog y participar en los concursos que ponemos en marcha periódicamente.
Te ofrecemos un espacio de debate, información y entretenimiento basado en el respeto, la transparencia y la pluralidad donde no tienen cabida los insultos, las descalificaciones y el spam.
Nos preocupamos porque los comentarios cumplan con la legislación vigente, no sean contrarios al honor, respeten a las personas, la libertad, no sean contrarios a la defensa de los menores y la igualdad entre las personas con independencia de sexo, raza o religión.
Regístrate, opina, debate y ayúdanos a construir tu medio de comunicación preferido.

Inauguración del alumbrado en Granada

ver otras galerías >>

Acto de la presentación de la nueva campaña invernal

Ver otras galerías de fotos >