

PUNTA ARENAS, 17 DE DICIEMBRE DE 2012, 10:05 AM

EL PINGUINO

Inicio

Cartas al Director

Ediciones

Suplementos

Entrevistas

Clasificados

Mas Noticias

Buscar



Ver edición Completa

Cruz de Froward



Optica Maribel Harris



El Gauchito

16/12/2012 21:00

Compartir |

Adolescentes con poca fuerza muscular tienen mas riesgo de suicidarse



Una reciente investigación afirma que los niños y adolescentes con poca fuerza muscular tienen un 65% mas de probabilidades de padecer en el futuro enfermedades psiquiátricas como depresión o esquizofrenia y hasta un 30% mas de riesgo de suicidarse antes de los 55 años.

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

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% mas de probabilidades de padecer en el futuro enfermedades psiquiátricas como depresión o esquizofrenia y hasta un 30% mas 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 amplia muestra, formada por mas 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.

Referencia bibliográfica:

Ortega FB, Silventoinen K, Tynelius P, Rasmussen F. Muscular strength in male adolescents and premature death: cohort study of one million participants. British Medical Journal. 2012;345(e7279).

Comente esta noticia:

CLASIFICADOS **EL PINGUINO**

Mas videos



Galerias



Mina Invierno

