



VIERNES, 14 DE DICIEMBRE 2012

12:57

TENDENCIAS CIENTÍFICAS

La dimensión humana de la ciencia. La dimensión científica de lo humano

 Search

[Ciencia](#) [Salud](#) [Agua](#) [Tecnología](#) [Ingeniería](#) [Telecomunicación](#) [Informática](#) [Megatendencias](#) [Microtendencias](#) [Sociedad](#) [Educación](#) [Literatura](#) [Religiones](#) [Turismo](#) [RSC](#)
[Razón sensible](#) [Entrevistas21](#) [Directivos](#) [Estrategia](#) [Formación](#) [Cursos](#) [Ferrovias](#) [Navegación aérea](#) [Europa](#) [Información](#) [Música](#) [Breves21](#) [News](#) [Blogs](#) [Libros](#)

Página de inicio > SALUD

Los jóvenes con poca fuerza muscular tienen más riesgo de padecer depresión o esquizofrenia

También es un predictor de la mortalidad antes de los 55 años por causas cardiovasculares

Los niños y adolescentes con poca fuerza muscular tienen hasta un 30% más de riesgo de suicidarse antes de los 55 años, y un 65% más de posibilidades de padecer en el futuro enfermedades psiquiátricas como depresión o esquizofrenia. Esta condición también es un claro predictor de mortalidad antes de los 55 por causas cardiovasculares.

Tweet 38

Me gusta 40

Pin it



Un niño fingiendo que levanta un jeep. Imagen: wsilver. Fuente: Flickr.

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.

Estudios previos habían 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.

La fuerza, un indicador del estado de salud

Artículos relacionados

Para las personas deprimidas todas las emociones negativas son similares

Encuentran en los michelines un tratamiento eficiente contra la obesidad

Relacionan ciertas alteraciones del sistema inmune con la predisposición a la esquizofrenia

Un estudio a gran escala confirma el vínculo entre la creatividad y los trastornos mentales

Los hijos de padres mayores corren más riesgo de sufrir autismo y esquizofrenia

Como explica en la [nota de prensa](#) oficial 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.



Cursos de ciencias T21

- Curso Ayudante Técnico Veterinario
- Curso Especialización en Oceanografía y Recursos Marinos
- Curso Auxiliar Veterinario con Practicas
- Curso Universitario Online de Comunicaciones Científicas en Ingles
- Curso Ayudante Técnico Veterinario con Practicas
- Curso Validación de Procedimientos de Limpieza - Aula Técnica
- Curso Procesos de Hidrogeno y Pilas de Combustible
- Curso Auxiliar Técnica Veterinaria
- Curso Asistente Técnico Veterinario Ecuestre - Con Practicas
- Curso Auxiliar Veterinario de Animales de Zoológico y de Fauna Salvaje y Silvestre - Practicas garantizadas

AUTO SCOUT 24 AQUÍ TODO ES COCHE.

00 €

PORSCHE Cayenne 36.050 €

TOYOTA H

ABS, Airbag, Airbag acompañante, Techo solar, Aire Acondicionado, Tapicería de cuero,

MÁS DETALLES

KIOSCO DE PRENSA

Ciencia de España

The latest Science News

Dernières nouvelles scientifiques

COMPARTE NUESTROS CONTENIDOS



Facebook Twitter Google+ App Store Android WP7

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.