

Estudio revela más riesgo de mortalidad prematura en jóvenes con poca fuerza

12 de diciembre de 2012 • 14:51

Investigadores de las Universidades de Granada y de Helsinki, y del Instituto Karolinska de Estocolmo han demostrado que los adolescentes con poca fuerza muscular tienen un mayor riesgo de morir por problemas cardiovasculares o de suicidarse.

Según ha informado hoy la institución académica, 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.

Tener una baja fuerza muscular durante la infancia y la adolescencia es además un claro "predictor" de mortalidad prematura, antes de los 55 años, por causas cardiovasculares, tan potente como lo son la obesidad o la hipertensión.

Para llevar a cabo la investigación, sus autores trabajaron con una 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 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, podía predecir la mortalidad prematura.

Como ha explicado el primer autor de este trabajo, Francisco 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 pruebas como la fuerza de presión manual o un test de extensión de piernas.

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.

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, destacan sus promotores.



EFE - Agencia EFE - Todos los derechos reservados. Está prohibido todo tipo de reproducción sin autorización escrita de la Agencia EFE S/A.

- Los adolescentes musculosos tienen vidas más largas**
<http://vidayestilo.terra.es/salud/vida-sana/los-adolescentes-musculosos-tienen-vidas-mas-largas,d266e392f932b310VgnVCM4000009bcceb0aRCRD.html>
- Estudio: la clave para mantenerse delgado**
<http://vidayestilo.terra.es/salud/estudios/estudio-la-clave-para-mantenerse-delgado,22da9dd058f08310VgnVCM20000099cceb0aRCRD.html>
- Un estudio español muestra que los jóvenes que hacen al día...**
<http://noticias.terra.es/espana/comunidades-autonomas/murcia/un-estudio-espanol-muestra-que-los-jovenes-que-hacen-al-dia-mas-de-cuatro-comidas-estan-mas-delgados,1c5379e335508310VgnVCM10000098cceb0aRCRD.html>
- Los beneficios del "método canguro" para bebés prematuros**
<http://vidayestilo.terra.es/padres/embarazo-y-bebes/los-beneficios-del-metodo-canguro-para-bebes-prematuros,8308b41d68dd9310VgnVCM5000009ccceb0aRCRD.html>

Ver esta noticia en:

Conéctate y comparte

»S-con-poca-