

Los adolescentes del sur de Europa tienen una peor condición física y son más obesos que los del centro-norte

 iberociencia.com/los-adolescentes-del-sur-de-europa-tienen-una-peor-condicion-fisica-y-son-mas-obesos-que-los-del-centro-norte/

José Javier Mirt R
nobanner

Los adolescentes del sur de Europa tienen una peor condición física (esto es, peor capacidad cardiorespiratoria, peor fuerza y peor velocidad-agilidad) que los del centro y el norte de Europa. Además, los jóvenes del sur son más obesos y presentan unos mayores niveles de grasa total y abdominal que los del centro-norte.

Éstos son algunos de los contundentes resultados de un ambicioso estudio realizado por científicos de la [Universidad de Granada](#), desde el Departamento de Fisiología y en colaboración con otros 25 grupos de investigación europeos, en el que se compara el nivel de forma física de adolescentes que viven en países mediterráneos (España, Italia y Grecia) con adolescentes del centro y norte de Europa. Sus resultados han sido publicados en el último número de la prestigiosa revista *Pediatrics*, la más importante del mundo en su ámbito.

El autor principal de esta investigación es **Francisco B. Ortega**, actualmente Investigador Ramón y Cajal del Departamento de Educación Física y Deportiva de la [Universidad de Granada](#), quien destaca que “el nivel de condición física de los adolescentes ha demostrado ser un importante indicador de su estado de salud presente y futuro, de ahí la relevancia de las diferencias encontradas entre sur y centro-norte de Europa”.

En la investigación coordinada por la [UGR](#) participaron un total de 3.528 adolescentes del sur de Europa (habitantes de cuatro ciudades de España, Italia y Grecia) y del norte-centro del continente (de seis ciudades distintas). A todos ellos, los científicos les realizaron una serie de pruebas para medir su forma física, su grasa total y abdominal y su riesgo cardiometabólico.

Adolescentes de 9 países

La metodología empleada en estas 10 ciudades europeas, pertenecientes a 9 países distintos, fue meticulosamente estandarizada y se emplearon métodos objetivos, como es el caso de la valoración de la actividad física, para lo que se usaron unos aparatos llamados acelerómetros, que los adolescentes llevaron en la cintura durante 7 días seguidos. Estos acelerómetros facilitaron a los científicos información sobre cuánto tiempo empleaban en actividades físicas de diferente intensidad, así como en actividades sedentarias como ver la televisión.

Ortega explica que otro de los principales hallazgos de este estudio es que los adolescentes del sur de Europa también realizaban menos actividad física y más actividades sedentarias que los del norte, lo que explicaba en gran parte su peor forma física. “Estos resultados nos sugieren la importancia a nivel poblacional de realizar actividad física para tener un nivel de forma física saludable”.

Este estudio también ha puesto de manifiesto que la prevalencia de obesidad y los niveles de grasa total y abdominal son mayores en los adolescentes del sur. “No se demostró, sin embargo, que esto se debiera a la menor actividad física realizada, ni a la dieta y ni a algunos marcadores genéticos estudiados, por lo que no podemos concluir cuál podría ser el motivo de esta mayor

prevalencia de obesidad”, apunta el investigador de la [UGR](#).

El trabajo publicado en [Pediatrics](#) también analizó otros marcadores de riesgo cardiovascular, como el colesterol o la presión arterial, pero en este sentido no se encontraron diferencias consistentes entre los adolescentes del sur y los del centro-norte de Europa.

Share this: