LOS NIÑOS CON BUENA CONDICIÓN FÍSICA CONTROLAN MEJOR SU APETITO Y SU GASTO ENERGÉTICO, SEGÚN UNA INVESTIGACIÓN

9 de Marzo de 2010

El trabajo, realizado en la UGR, revela que este hecho puede deberse a la mejora metabólica que origina el ejercicio a través de la regulación de hormonas como la insulina y la leptina

Universidad de Granada

Los adolescentes de entre 12 y 17 años con mejores niveles de condición física y actividad física poseen también mejores niveles de insulina y leptina, dos hormonas involucradas en el desarrollo de de la diabetes, el control del apetito y el gasto energético. Así lo ha demostrado un reciente estudio elaborado por investigadores del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada, que a su vez pone de manifiesto, tras realizar una profunda revisión sistemática de la literatura científica, que la actividad física y la condición física se asocian de forma negativa con la cantidad de grasa corporal de los adolescentes.

La investigación realizada en la Universidad de Granada ha analizado por primera vez en Europa de una forma estandarizada la influencia de los niveles de actividad física y condición física sobre la sensibilidad a la insulina y niveles de leptina de los jóvenes. Para llevar a cabo este trabajo, los científicos analizaron una muestra formada por unos 3.800 adolescentes europeos, con edades comprendidas entre 12,5 y 17,5 años.

La investigación se basa en un importante estudio multicéntrico, denominado HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in adolescente), financiado por la Unión Europea y realizado en 10 ciudades de 9 países europeos, incluido España.

Estado nutricional

En ambos proyectos, el objetivo ha sido analizar el estado nutricional y el estilo de vida de los adolescentes, incluyendo aspectos como la actividad física, condición física y perfil hormonal, entre otros.

Los científicos apuntan que, posiblemente, "el mecanismo por el que la condición física y actividad física pueden condicionar la sensibilidad a la insulina y niveles de leptina en adolescentes esté relacionado con los efectos a nivel metabólico del propio ejercicio físico y la disminución de los niveles de grasa".

Los resultados obtenidos en este trabajo han constatado, asimismo, que una elevada actividad física y un alto nivel de condición física en los jóvenes están relacionados con un menor grado de adiposidad en niños y adolescentes.

Esta investigación ha sido realizada por David Jiménez Pavón, del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada, y dirigida por Manuel J. Castillo Garzón, Jonatan Ruiz Ruiz y Marcela González Gross.

SOME RIGHTS RESERVED
Este portal se publica bajo una licencia de Creative Commons.

Area25
Diseño web