



[Inicio](#) » [Noticias](#) » [Los adolescentes con buena condición física controlan mejor su apetito](#)

## Titulares



Los adolescentes con buena condición física controlan mejor su apetito

[Leer más...](#)



El colesterol también puede tener efectos beneficiosos

[Leer más...](#)

Cantabria es la comunidad autónoma con menos víctimas mortales por violencia de género en la última década

[Leer más...](#)

Presentadas 6.664 solicitudes al Plan Renove de Electrodomésticos, que se repetirá en junio

[Leer más...](#)

Marketing interactivo, organización del tiempo y planes de igualdad, entre los cursos de formación de la Cámara

[Leer más...](#)



Ensayan la intervención del reflujo gastroesofágico sin incisión

[Leer más...](#)

El embalse del Ebro aumenta sus reservas en 2 hectómetros cúbicos y se sitúa al 94,3% de su capacidad

[Leer más...](#)

El Gobierno sigue trabajando en una solución para los derribos, para "no llegar tarde a lo que se puede legalizar"

[Leer más...](#)

Mazón niega retrasos en PGOU y dice que las críticas del alcalde son una estrategia para deteriorar a Revilla

[Leer más...](#)

Las pernoctaciones en apartamentos, campings y casas rurales se desploman un 28% en enero en Cantabria y un 7% en España

[Leer más...](#)



ARCA pide que las modificaciones en la Ley del Suelo y POL se debatidas por el Consejo de Ordenación del Territorio

[Leer más...](#)

Emcanta crea un portal de Internet para autónomos de Cantabria

[Leer más...](#)



El turismo en apartamentos, campings y casas rurales inicia 2010 con mal pie

[Leer más...](#)

## Los adolescentes con buena condición física controlan mejor su apetito

08 del 03 de 2010

GRANADA, 8

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 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](#) (UGR), 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 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.

El estudio se basa en un importante estudio multicéntrico, denominado "Helena" (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in adolescence), financiado por la Unión Europea y realizado en 10 ciudades de 9 países europeos, incluido España, informó [la UGR](#) en una nota.

### 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 Castillo Garzón, Jonatan Ruiz Ruiz y Marcela González Gross.

### E.P.

Este artículo ha sido votado **0** veces  
Puntuación de los lectores: **0.0** de 10

[Votar...](#)

**...no hay comentarios**  
[Regístrate para poner tu comentario](#)

### Noticias relacionadas

Uno de cada cinco adolescentes tiene riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares [::: Leer más...](#)

8 de cada 10 jóvenes que practican deporte no fuma, según un estudio en Santander y otras ciudades [::: Leer más...](#)

Las horas de ocio sedentario incrementan el riesgo cardiovascular, independientemente de la actividad física realizada [::: Leer más...](#)

Las horas de ocio sedentario incrementan el riesgo cardiovascular, independientemente de la actividad física realizada [::: Leer más...](#)

Los adolescentes más activos presentan menor riesgo coronario [::: Leer más...](#)



## Última Hora

13:40:02 [::: La enfermera Milagros Expósito recibe el I Premio Santa Clotilde](#)

13:40:02 [::: AV.- Rajoy critica que Zapatero, en vez de apoyar a Velasco, respalda a Garzón para intentar "presionar" al Supremo](#)



liga bbva (1ª)	liga adelante (2ª)
<b>JORNADA 25 (7 MAR 2010)</b>	
<a href="#">F</a> Málaga	<b>2 - 4</b> Xerez <b>C</b>
<a href="#">F</a> Espanyol	<b>0 - 0</b> Villarreal <b>C</b>
<a href="#">F</a> Deportivo	<b>3 - 1</b> Tenerife <b>C</b>
<a href="#">F</a> R. Madrid	<b>3 - 2</b> Sevilla <b>C</b>
<a href="#">F</a> Athletic	<b>2 - 0</b> Valladolid <b>C</b>
<a href="#">F</a> Mallorca	<b>3 - 0</b> Sporting <b>C</b>
<a href="#">F</a> Osasuna	<b>0 - 0</b> Getafe <b>C</b>
<a href="#">F</a> Zaragoza	<b>1 - 1</b> At. Madrid <b>C</b>
<a href="#">F</a> Valencia	<b>0 - 0</b> Racing <b>C</b>
<a href="#">F</a> Almería	<b>2 - 2</b> Barcelona <b>C</b>

anterior siguiente todas Quiniela

Santander [cambiar](#)

**Martes 09**  
3° 8° 15%

**Miércoles 10**  
3° 9° 45%

**Jueves 11**  
4° 10° 55%

**Viernes 12**  
5° 10° 60%

**Sábado 13**  
6° 11° 60%

**Domingo 14**  
6° 12° 30%

**Lunes 15**  
5° 13° 35%

Fuente: AEMET Ofrecido por