

Granada Hoy Granada El ejercicio físico, una forma de controlar el apetito

El ejercicio físico, una forma de controlar el apetito

| ACTUALIZADO 09.03.2010 - 01:00

0 comentarios

0 votos



Los adolescentes de entre 12 y 17 años con buenos niveles de condición 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 estudio elaborado por investigadores del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada (UGR). Esta investigación ha sido realizada por David Jiménez Pavón, del departamento de Fisiología de la UGR, y dirigida por Manuel J. Castillo Garzón, Jonatan Ruiz Ruz y Marcela Gross.



La investigación realizada ha analizado por primera vez en Europa de una forma estandarizada la influencia de la actividad física sobre la sensibilidad a la insulina y niveles de leptina de los jóvenes. Para llevar a cabo este trabajo, se analizó una muestra formada por 3.800 adolescentes.

El estudio se basa en un importante trabajo multicéntrico, denominado *Helena* (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrición in Adolescente), financiado por la Unión Europea y realizado en diez ciudades de nueve países europeos, incluido España.

En ambos proyectos, el objetivo ha sido analizar el estado nutricional y el estilo de vida de los jóvenes, incluyendo aspectos como la actividad física, condición física, 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 esté relacionado con los efectos a nivel metabólico del propio ejercicio físico y la disminución de los niveles de grasa".

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

0 comentarios

0 votos



0 COMENTARIOS

[Ver todos los comentarios](#)

Su comentario

Nombre *

Email (no se muestra) *

Blog o web

☐ Publicar información



Introduce el código de la imagen

☐ Acepto las [cláusulas de privacidad](#)

ENVIAR COMENTARIOS

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.



Pie de foto

"Se necesitan tiendas de campaña porque la temporada de lluvias se acerca"

El policía granadino de la ONU en Haití José Vallejo cuenta cómo sigue la situación un mes después del seísmo

"Las tareas de desescombros han empezado ya más en serio"

"Se está imponiendo el orden poco a poco"

"Todo se movía y vimos cómo caía la gente"

Un policía granadino de la ONU, en Haití

Haiti sigue necesitando ayuda

Haití, un mes después del terremoto



GALERÍA GRÁFICA



El árabe como segundo idioma en el instituto Albaicín

Alumnos de primero y segundo de ESO del instituto Albaicín, junto a su profesora de Árabe, Amparo Muñoz, en una de las clases de esta semana. / Fotos: Pepe Villoslada.

ENCUESTA

¿Está de acuerdo con el desalojo de la Casa del Aire en el Albaicín?

Han contestado 1854 personas

☐ Sí la propiedad no es suya