Los niños con buena condición física controlan mejor su apetito y su gasto energético

8 Marzo 10 - A.T.S.

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. 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.

Enviar a un amigo

© Copyright 2010, La Razón C/ Josefa Valcárcel 42, 28027 Madrid (España)