

# CONSUMER EROSKI

---

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

Científicos españoles han estudiado el estado nutricional y el estilo de vida de 3.800 adolescentes europeos



9 de marzo de 2010

Los adolescentes entre 12 y 17 años con mejores niveles de condición física y actividad física destacan también por mejores niveles de insulina y leptina, dos hormonas involucradas en el desarrollo de la diabetes, el control del apetito y el gasto energético. Ésta es la conclusión más importante de un estudio elaborado por investigadores del departamento de Fisiología de la [Universidad de Granada](#) (UGR).

El trabajo 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 su investigación, los científicos estudiaron a 3.800 adolescentes europeos, con edades comprendidas entre 12,5 y 17,5 años.

La investigación de la UGR se basa en un importante estudio multicéntrico, denominado HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in adolescente), financiado por la Unión Europea (UE) y realizado en 10 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 adolescentes, incluidos aspectos como la actividad física, condición física y perfil hormonal, entre otros.

Los autores del trabajo -David Jiménez Pavón, Manuel J. Castillo Garzón, Jonatan Ruiz Ruiz y Marcela González Gross-, señalan 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". Además, se ha constatado 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.