

Los adolescentes del sur de Europa, los más obesos

S. GUTIÉRREZ / MADRID

Científicos españoles demuestran que los jóvenes de España, Italia y Grecia tienen una peor condición física y son más obesos

Los adolescentes del sur de Europa -España, Italia y Grecia- tienen una peor condición física (esto es, peor capacidad cardiorespiratoria, peor fuerza y peor velocidad-agilidad) que los del centro y el norte de Europa. Además de no tener una buena condición física, un indicador del estado de salud,

los jóvenes del sur son más obesos y presentan unos mayores niveles de grasa total y abdominal que los del centro-norte.

Éstos son algunos de los resultados de un estudio realizado por científicos de la [Universidad de Granada](#), desde el Departamento de Fisiología y en colaboración con otros 25 grupos de investigación europeos, en el que se compara el nivel de forma física de adolescentes que viven en países mediterráneos (España, Italia y Grecia) con adolescentes del centro y norte de Europa. Sus resultados han sido publicados en el último número de la prestigiosa revista «[Pediatrics](#)».

El autor principal de esta investigación es Francisco B. Ortega, destaca que «el nivel de condición física de los adolescentes ha demostrado ser un importante indicador de su estado de salud presente y futuro, de ahí la relevancia de las diferencias encontradas entre sur y centro-norte de Europa».

Grasa abdominal

En la investigación coordinada por la UGR participaron un total de 3.528 adolescentes del sur de Europa (habitantes de cuatro ciudades de España, Italia y Grecia) y del norte-centro del continente (de seis ciudades distintas). A todos ellos, los científicos les realizaron una serie de pruebas para medir su forma física, su grasa total y abdominal y su riesgo cardiometabólico. No hay que olvidar, señala el investigador, que la zona abdominal es la que más se relaciona con el «

riesgo de enfermedades cardiovasculares». Además se valoraron factores de riesgo vascular clásicos: colesterol, tensión arterial, insulina, glucosa, etc.

Uno de los problemas cuando se trabaja en ciencias del deporte, asegura Ortega, es la forma de medir los niveles de actividad física, tanto de adultos como los niños. En la mayoría de las ocasiones se hace mediante cuestionario, lo que, explica, tiene muchas limitaciones y problemas asociados. Sin embargo, los avances tecnológicos han mejorado este aspecto y en este trabajo se ha empleado un «acelerómetro», para medir de forma objetiva la actividad física. «Este aparato que se coloca en la cintura durante 7 días consecutivos nos ofrece información detallada de lo que hace una persona cada minuto».

El acelerómetro, colocada en la cintura, ofrece información detallada de lo que hace una persona cada minuto

La metodología empleada en estas 10 ciudades europeas, pertenecientes a 9 países distintos, fue meticulosamente estandarizada y se emplearon métodos objetivos, como es el caso de la valoración de la actividad física, para lo que se usaron unos aparatos llamados acelerómetros, que los adolescentes llevaron en la cintura durante 7 días seguidos. Estos acelerómetros facilitaron a los científicos información sobre cuánto tiempo empleaban en actividades físicas de diferente intensidad, así como en actividades sedentarias como ver la televisión.

Ortega explica que otro de los principales hallazgos es que los adolescentes del sur de Europa también

realizaban menos actividad física y más actividades sedentarias que los del norte, lo que explicaba en gran parte su peor forma física. «Estos resultados nos sugieren la importancia a nivel poblacional de realizar actividad física para tener un nivel de forma física saludable». En este sentido, Ortega comenta que un reciente estudio de la [Comisión Europea](#) ha demostrado que España es uno de los países europeos que menos hora dedica a la educación física en horario escolar. «Este puede ser uno de los pilares por donde se puede empezar a trabajar».

España es uno de los países europeos que menos hora dedica a la educación física en horario escolar

Este estudio también ha puesto de manifiesto que la prevalencia de obesidad y los niveles de grasa total y abdominal son mayores en los adolescentes del sur. «No se demostró, sin embargo, que esto se debiera a la menor actividad física realizada, ni a la dieta y ni a algunos marcadores genéticos estudiados, por lo que no podemos concluir cuál podría ser el motivo de esta mayor prevalencia de obesidad», apunta el investigador de la UGR.