

El ejercicio disminuye la apnea del sueño en niños

Investigadores de la Universidad de Granada y del Hospital San Cecilio de Granada han demostrado que un programa de ejercicio llevado a cabo en niños y adolescentes con sobrepeso ayuda a disminuir considerablemente la apnea y a mejorar la calidad del sueño.

El trabajo, publicado en la revista "*Nutrición Hospitalaria*", advierte de que entre el 13 y el 66 % de los niños y adolescentes obesos padecen apnea del sueño, un grave problema de salud pública que afecta su función neurocognitiva, comportamiento, sistema cardiovascular y alteraciones metabólicas y del crecimiento.

Según informó ayer la Universidad de Granada, para llevar a cabo la investigación los científicos trabajaron con una muestra de 60 niños y adolescentes con edades comprendidas entre los 10 y los 18 años, que acudieron a la consulta de Endocrinología por tener obesidad en los Hospitales San Cecilio y Virgen de las Nieves de Granada, además de 12 centros de salud de la capital.

Todos ellos tenían un Índice de Masa Corporal superior a 25 y a todos se les realizó un programa de intervención de 12 meses de duración, consistente en tres sesiones a la semana.

El programa incluía juegos colectivos, deportes aeróbicos y alternativos, ciclismo y senderismo.

La autora principal del trabajo, María José Aguilar Cordero, catedrática de Enfermería de la Universidad de Granada, advierte del "enorme problema epidemiológico" que supone la obesidad infantil por los problemas de salud asociados, como la baja autoestima, diabetes tipo 2, hipertensión o apnea del sueño, propios de edad más adulta.

El programa, explica, no ha consistido en poner a régimen a los niños, sino en distribuir las comidas mejor a lo largo del día y en realizar ejercicio varias veces por semana, "además de dar unas pautas a los padres para que restrinjan el consumo de hidratos de carbono a sus hijos".

El síndrome de apnea-hipopnea durante el sueño (SAHS) es el más frecuente de los trastornos respiratorios que se producen durante el sueño, ya que afecta a alrededor del 4% de los adultos.

La apnea se define como una interrupción temporal de la respiración de más de diez segundos de duración provocando un colapso, bien mediante la reducción (hipopnea) o bien mediante la detención completa (apnea) del flujo de aire hacia los pulmones, y puede producir, entre otros efectos, una disminución de los niveles de oxígeno y un aumento del nivel de anhídrido carbónico (CO₂) en la sangre,