

Vuelven los Telefónica Ability Awards, para premiar a todas las empresas que integran a personas con discapacidad en su modelo de negocio.



Director: Manuel Romero Viernes, 04 abril 2014 | 13:26:41 Suscríbete al BOLETÍN | RSS

Buscar en lavozlibre.com



PORTADA | ACTUALIDAD | CONFLICTO | MEDIOS | OPI-BLOGS | CULTURA | DEPORTES | SALUD | OCIO | VIVA LA VIDA | TECNOLOGÍA | MADRID

ÚLTIMA HORA

Blázquez apoya la petición a la Unesco para declarar Patrimonio Inmaterial la Pasión vallesoleta

Demuestran que un programa de ejercicio disminuye la apnea del sueño en niños y adolescentes con sobrepeso

Europa Press

jueves, 03 de abril de 2014, 18:30

GRANADA, 03 (EUROPA PRESS)

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) y del Hospital Clínico 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.

Este trabajo, publicado en la revista 'Nutrición Hospitalaria', advierte de que entre el 13 y el 66 por ciento 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.

Para llevar a cabo esta investigación, los científicos trabajaron con una muestra formada por 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 tenían un Índice de Masa Corporal (IMC) superior a 25.

A todos ellos se les realizó un programa de intervención de 12 meses de duración, consistente en tres sesiones a la semana, independiente de la hora semanal de Educación Física que los niños realizan en el colegio.

El programa incluía juegos colectivos, deportes aeróbicos y alternativos, ciclismo y senderismo, informa la UGR en una nota.

La autora principal de este trabajo, María José Aguilar Cordero, catedrática del departamento de Enfermería de la Universidad de Granada, advierte del "enorme problema epidemiológico" que supone en la actualidad la obesidad infantil, "ya que conlleva una serie de problemas de salud muy graves como una baja autoestima, diabetes tipo 2, hipertensión o apnea del sueño, propios de una edad más adulta.

No estamos hablando de que la obesidad infantil les pueda causar problemas de mayores: es que esos problemas ya los tienen siendo pequeños", apunta la investigadora.

Aguilar destaca que este programa "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".

La catedrática afirma que muchas de las madres que participaron en este estudio "nos indicaban que sus hijos roncaban al dormir.

Nosotros, mediante la realización de una batería de pruebas como una polisomnografía y un cuestionario de calidad del sueño, comprobamos que no se trataba de ronquidos, sino de una apnea, pequeñas paradas respiratorias derivadas de su sobrepeso que pueden suponer un grave problema de salud".

Recomendar 0

Twitter 0

g+1 0



ahora en portada



Esperanza Aguirre estudia denunciar a los agentes que la multaron por retenerla ilegalmente



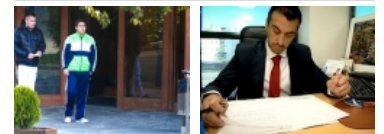
Las diez personas que desmienten a Pilar Urbano



Una funcionaria, sospechosa ahora de grabar el vídeo de la Infanta



EL VALENCIA SE LA PEGA Y EL SEVILLA SOBREVIVE



La preocupación de Ortega Cano por su hijo

'El jefe infiltrado' da la sorpresa y 'Cuéntame' recupera el...

Comentarios

Comenta esta información

Usuario:

La Voz Libre en tu correo

¿Quieres recibir en tu correo lo más destacado que publicamos en La Voz Libre?

Correo-e

suscríbete