



Riesgo de síndrome metabólico

Poco ejercicio juvenil causa más diabetes y HTA en la edad adulta

DM. Nueva York

La buena salud cardiorrespiratoria en las primeras etapas de la madurez disminuye notablemente el riesgo de desarrollar hipertensión y diabetes, factores de riesgo importantes de infarto y cardiopatías, en edades posteriores, según un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Northwestern de Chicago, que se publica hoy en *The Journal of the American Medical Association*.

La buena forma física también reduce el riesgo de síndrome metabólico, una constelación de factores que incluye exceso de grasa abdominal, alta tensión arterial, triglicéridos y bajos niveles de HDL. Los autores del trabajo, coordinados

por Mercedes Carnethon, señalan que mejorar la forma física en adultos jóvenes sanos puede reducir hasta un 50 por ciento el riesgo de diabetes y de síndrome metabólico.

Es el primer estudio a gran escala -con 5.115 participantes- que analiza la buena forma física y la salud cardiorrespiratoria de adultos jóvenes en el desarrollo de factores de riesgo cardiovascular. "No hace falta correr maratones", dicen los autores; "basta con realizar al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, a ser posible todos los días de la semana. Mantenerse físicamente activo ayuda a controlar el peso, lo que a su vez protege la salud del corazón".