

Europa Press. Madrid. 22:15

## **El ejercicio de mantenimiento mejora el estado físico y el nivel de insulina en niños con sobrepeso**

**Investigadores de la Universidad de Wisconsin en Madison, Estados Unidos, han realizado un estudio que confirma que los niños con sobrepeso que participan en clases de gimnasia orientadas al mantenimiento físico muestran mejoras significativas en su constitución corporal, estado físico y niveles de insulina, según publica la revista 'Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine'.**

En el estudio participaron cincuenta niños de secundaria con sobrepeso que han participado en clases de gimnasia durante nueve meses. Se evaluaron los niveles de insulina rápida y de glucosa, la constitución corporal antes del año escolar y al final de él.

Las clases de mantenimiento orientadas al mantenimiento fueron diseñadas para la diversión, la buena nutrición y para maximizar la cantidad de movimiento durante las clases. El tamaño de la clase se limitó a trece estudiantes para aumentar la atención del instructor, la motivación y la disminución del tiempo de espera de turno.

Según los autores, los niños que participaron en las clases de gimnasia orientadas al mantenimiento mostraron una mayor pérdida de grasa corporal, mejor nivel cardiovascular y mejoría en los niveles de insulina rápida que los sujetos control.

Los resultados del estudio sugieren que la escuela podría ser un vehículo eficaz para aumentar la actividad física y mejorar la salud cardiovascular en los niños.