

Sedentarismo, más que dieta, origen de resistencia insulínica

Un estudio del Instituto de Biomedicina de la [Universidad de León](#) ha permitido comprobar que la resistencia a la insulina está condicionada en mayor medida por los hábitos relacionados con la actividad física que con la alimentación. La aparición de resistencia a la insulina tiene más que ver con la falta de actividad física que con una dieta poco apropiada.

Covadonga Díaz. Oviedo 11/02/2008

Así concluye un estudio realizado por investigadores de la Universidad de León y en el que también han participado científicos de la [Universidad de Valladolid](#), y que ha sido promovido por la Diputación de León y la Fundación Fremap.

La investigación ha sido galardonada con el Premio Nacional de Investigación en Medicina Deportiva de la Escuela de Medicina del Deporte de la [Universidad de Oviedo](#).

Otra de las conclusiones de este estudio indica que "el ejercicio físico que realizan los escolares en el colegio es claramente insuficiente para prevenir el sobrepeso, la obesidad y la resistencia a la insulina, factores que estamos viendo que presentan ya valores preocupantes a edades tempranas", ha señalado Villa, que propone "incrementar entre dos y tres veces tanto la frecuencia como la intensidad del ejercicio físico que realizan los niños en la escuela".

Desde su punto de vista "se insiste mucho en la importancia de la alimentación para prevenir la obesidad en la infancia y adolescencia y se recomienda hacer ejercicio físico de un modo general, pero es necesario abundar más en este aspecto porque estamos viendo que el sedentarismo condiciona más los factores de riesgo cardiovascular que la alimentación".

Para el desarrollo del estudio los investigadores han seguido a 317 alumnos con edades comprendidas entre los 11 y 13 años, que fueron divididos en tres grupos: los considerados sedentarios que únicamente realizan las dos o tres horas de actividad física escolar obligatoria en los colegios; un segundo grupo en el que se incluyeron los que además realizan una actividad física extraescolar, y un tercero integrado por niños deportistas que realizan más de siete horas semanales de ejercicio.

Todos ellos fueron sometidos a un estudio nutricional, sin diferencias significativas en cuanto a alimentación, que comprobó que "todos ingerían más grasa y proteínas de lo recomendado y menos hidratos de carbono", según ha explicado José Gerardo Villa, médico del Deporte y profesor del departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León. Todos los participantes en el estudio fueron seguidos con pulsómetros para registrar su frecuencia cardiaca a lo largo del día y con acelerómetros para medir la cantidad de movimiento que realizaban y conocer así el coste calórico invertido en cada actividad.

Los niños fueron sometidos a un análisis de sangre que ha servido para comprobar

que la resistencia a la insulina resultó significativamente menor en el grupo de quienes realizan una actividad deportiva diariamente, con un coste energético elevado. "La resistencia a la insulina está en la base de la obesidad y las enfermedades metabólicas, y aumenta el riesgo de afecciones cardiovasculares".

El estudio incluyó una segunda parte consistente en formar un grupo de escolares que no realizaban deporte y a los que se pautó una actividad física diaria, con un grupo control, seguidos durante cuatro meses. Al término de este periodo fueron evaluados de nuevo, sin que se observaran cambios en su composición corporal "pero sí en la resistencia a la insulina, con una reducción estadísticamente significativa en el grupo de niños que antes eran sedentarios".