

Más actividad física varía el perfil lipídico en niños

Un programa de deporte lúdico durante 90 minutos tres veces por semana realizado en colegios de Cuenca ha logrado mejorar el perfil lipídico de los niños participantes. La clave: aumentar la actividad.

Alberto Bartolomé. Amsterdam 22/04/2008

La prevalencia de obesidad infantil ha crecido en la última década. En concreto, en la provincia de Cuenca ha pasado de 1992 a 2004 del 24 al 31 por ciento. Estos datos llevan a preguntarse ¿cuál es la causa de este ascenso? Investigadores de la Universidad de Castilla-La Mancha, dirigidos por Vicente Martínez Vizcaíno, del Centro de Estudios Sociosanitarios de la citada universidad, creen que la razón de este incremento de peso no se debe a un deterioro de la ingesta, sino a un aumento del ocio pasivo entre los niños.

Para demostrar esta teoría pusieron en marcha el Estudio Cuenca, que consiste en un programa de ejercicio lúdico para niños de entre 10 y 14 años en el que han participado más de 1.100 pequeños de la provincia de Cuenca de veinte colegios; diez sirvieron como control y en otros tantos se realizó el programa de actividades. Este estudio ha sido presentado en el Congreso Internacional de Actividad Física que se ha celebrado en Amsterdam, Holanda.

La intervención consistió en sesiones de 90 minutos, de ejercicio lúdico, tres veces por semana durante un año lectivo. Antes de comenzar el programa, a los participantes se les tomó el peso, el grosor del pliegue cutáneo tricipital y el porcentaje de grasa por bioimpedancia.

Después de un año se comprobó el estado de los pequeños y se descubrió que su perfil lipídico había variado. "Los niveles de apoproteína B -principal componente del colesterol LDL- había disminuido, mientras que la apoproteína A, que forma parte del colesterol HDL, se había incrementado", explica Martínez Vizcaíno.

"La mejora del perfil lipídico es clara. Además, se produjo un efecto inesperado pero beneficioso. Los niños con un índice de masa corporal mayor lo bajaron; sin embargo, los más delgados, incrementaron su peso, lo que muestra que una intervención de este tipo es muy útil para pequeños delgados que en otros programas de control de peso pueden salir perjudicados".

Para Martínez Vizcaíno es muy importante que cualquier iniciativa de esta clase que se ponga en marcha en los colegios debe tener en cuenta a todos los niños y no sólo a los que tienen sobrepeso.

Otra de las ventajas de los programas como el realizado en el Estudio Cuenca es su reproductibilidad en otros entornos: "No hemos realizado una intervención con un coste altísimo, es perfectamente imitable. El coste estimado por niño es de 24 euros, incluido el material y los monitores".

Las sesiones se dividían en tres partes: calentamiento, juego y vuelta a la calma, y se intentó usar material atractivo para los niños, como discos voladores, aros,

pelotas de gran tamaño, cintas de gimnasia, plataformas deslizantes, saltadores, esquís cooperativos y sacos para carreras.

Monitores formados

Las sesiones eran conducidas por monitores especializados en actividad física y deporte que recibieron un curso de formación de dos días con profesores de Psicología Evolutiva de la Universidad de Castilla-La Mancha para ayudarles en el trato a los niños.

La mejora psicológica es otro de los beneficios de esta intervención: "Los niños que hacen más actividad física duermen mejor y tienen mejor rendimiento escolar. También se ha observado que estos pequeños son más propensos a asumir riesgos porque su autoestima es mayor".

Dificultad de los programas con jóvenes

En el Congreso Internacional de Actividad Física celebrado en Amsterdam, Holanda, también se presentaron otros programas dirigidos a evitar la obesidad entre jóvenes. Un denominador común en todos fue la dificultad para conseguir reducciones significativas en el índice de masa corporal entre los adolescentes.

Amika Singh, de la Universidad de Vrije, en Amsterdam, expuso los resultados del programa Dutch Obesity Intervention Teenager, realizado entre más de mil jóvenes de entre 12 y 13 años durante 20 meses. El objetivo del plan era disminuir los niveles de sedentarismo, incrementar la actividad física y mejorar la dieta.

Biología

El programa controló el índice de masa corporal de los participantes y su grasa subcutánea. También se ofreció a los participantes clases de biología y materiales divulgativos como podómetros y un diario donde anotaban su actividad física. "El único resultado reseñable fue la disminución del volumen de grasa subcutánea en niñas y el descenso de la ingesta de bebidas azucaradas", explica Singh.

Markus Nahas, de la Universidad Federal de Santa Catarina, en Brasil, presentó los resultados de un programa con jóvenes de entre 15 y 21 años en las ciudades de Recife y Florianópolis.

La intervención se centró en estudiantes de tarde que eran los que peores hábitos de nutrición y actividad física tenían. "El 56 por ciento de los participantes realizaban menos de 60 minutos a la semana de actividad física. El programa sólo consiguió que el grupo de no hacía ninguna clase de deporte pasara del 14.19 al 10,59 por ciento, un resultado algo pobre", dice Nahas.