



O.J.D.: 19239
E.G.M.: 77000
Tarifa (€): 651

Fecha: 02/06/2011
Sección: SALUD
Páginas: 48

ESTUDIO

La actividad física mejora el factor de resistencia a la insulina

Expertos subrayan su papel en la prevención de las alteraciones metabólicas

Europa Press

La práctica de ejercicio físico regulado en niñas mejora su factor de resistencia a la insulina, según revela un estudio realizado por el Laboratorio de Lípidos de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid y presentado recientemente en Sevilla, en el marco del Congreso Nacional de la Sociedad Española de Arteriosclerosis. Esta investigación, a la que ha tenido acceso Europa Press, partió de la evidencia científica de que la práctica de ejercicio físico regular “es efectiva en la prevención de la obesidad y de las alteraciones metabólicas asociadas a ella”.

Por ello los autores de este trabajo, que lleva por título ‘Relación entre la práctica de ejercicio físico durante el tiempo libre y la resistencia a la insulina durante el tiempo libre’, analizaron en población infantil la relación de la práctica de ejercicio físico regular en el tiempo libre con las variables antropométricas, la dieta y la resistencia a la insulina. La muestra del estudio la compusieron 427 niñas y 391 niños de 12 a 16 años integrantes de cuatro provincias. A partir de los niveles de glucosa e insulina, se calculó el índice HOMA como indicador de resistencia a la insulina. Por su parte, la ingesta de energía y de los principales macronutrientes se estimó mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos adaptado a población infantil. De otro lado, la actividad física fue valorada mediante un cuestionario que permitió a los investigadores clasificar a la población en función del ejercicio físico programado que realizan fuera de las actividades escolares.

Entre los principales resultados, los autores encontraron que el 73,8 por ciento de los niños y el 48,2 por ciento de las niñas practican ejercicio físico de manera regular en su tiempo libre.