



Una simple prueba física permite identificar qué niños tienen más riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares en el futuro

11/10/2016

Un estudio internacional coordinado por la **Universidad de Granada** demuestra que el nivel de capacidad aeróbica de los niños y jóvenes, calculable con una prueba física denominada 'test de ida y vuelta', es una excelente herramienta para identificar quiénes de ellos tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular o un infarto de miocardio

El trabajo, que publica la prestigiosa revista **British Journal of Sports Medicine**, analiza datos de más de 9000 niños y jóvenes de entre 8 y 19 años, procedentes de 14 países



Un estudio internacional coordinado por la **Universidad de Granada (UGR)** ha demostrado que el nivel de capacidad aeróbica de los niños y jóvenes (calculable con una simple prueba física denominada 'test de ida y vuelta') es una excelente herramienta para identificar quiénes de ellos tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular o un infarto de miocardio en el futuro.

El trabajo, que acaba de publicar la mejor revista del mundo de Ciencias del Deporte, **British Journal of Sports Medicine**, ha sido coordinado por Jonatan Ruiz, investigador Ramón y Cajal del departamento de Educación Física y Deportiva de la **UGR**, y supone una nueva revisión sistemática y meta-análisis en la que los investigadores revisaron siete estudios que incluyen más de 9000 niños y jóvenes de entre 8 y 19 años, procedentes de 14 países.

La investigación ha revelado la gran utilidad de los puntos de corte de nivel de capacidad aeróbica, que se calcula con el llamado 'test de los 20 metros' o 'test de

<http://secretariageneral.ugr.es/>

ida y vuelta', una prueba sencilla consistente en correr esa distancia a una velocidad que se va incrementando progresivamente, y que puede ser evaluado por el profesor de Educación Física en el colegio.

“Por debajo de los niveles de aptitud recomendados (un consumo máximo de oxígeno de 42 y 35 ml/ kg/min para niños y niñas, respectivamente) debemos plantear una bandera roja que nos mantenga alerta”, apunta Jonatan Ruiz. Dichos puntos de corte para identificar a estos niños y adolescentes en riesgo pueden determinarse a través de un sencillo test de condición física y deberían implementarse en los programas de prevención cardiovascular de Primaria y Secundaria.

Una información muy valiosa

“A pesar de que este test de aptitud es ampliamente utilizado en las escuelas y nos ofrece una información sobre el estado de salud de enorme valor, los médicos y agentes de salud que evalúan el riesgo de enfermedad cardiovascular presente o futura en estas edades todavía no han adoptado estas normas”, afirma el investigador de la **UGR**.

Los autores de este trabajo advierten de que es necesario establecer normas internacionales relacionadas con la capacidad aeróbica similares a las que se emplean para la determinar el sobrepeso o la obesidad.

Los resultados de la investigación revelaron que el porcentaje de niños y adolescentes con riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares oscilaba entre el 6% y el 39% para los niños y entre el 6% y el 86% para las niñas.

Los chicos con un nivel de capacidad aeróbica superior a 42 ml/kg/min tenían 5,7 veces más riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, una cifra que en el caso de las niñas se tradujo en que a partir de 35 ml/kg/min eran 3,6 veces más propensas a estar en riesgo.

El 'test de los 20 metros' se utiliza actualmente en la mayoría de los centros educativos de España, así como en muchos países europeos, para medir la capacidad aeróbica de los menores.

Esta investigación ha determinado que dicha prueba sirve, además, para determinar qué niños y niñas tienen una peor salud cardiovascular, y deberían someterse a un programa de intervención para mejorarla.

Referencia bibliográfica:

Cardiorespiratory fitness cutpoints to avoid cardiovascular disease risk in children

<http://secretariageneral.ugr.es/>

and adolescents; what level of fitness should raise a red flag? A systematic review and meta-analysis

Ruiz JR, Cavero-Redondo I, Ortega FB, et al.

Br J Sports Med Published Online First: doi:10.1136/bjsports-2015-095903



Contacto:

Jonatan Ruiz Ruiz

Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias del Deporte de la [Universidad de Granada](http://www.universidaddegranada.es)

Teléfono: 958 242 754

<http://secretariageneral.ugr.es/>

