



Demuestran que un programa de ejercicio disminuye la apnea del sueño en niños y adolescentes con sobrepeso

03/04/2014

Investigadores de la [Universidad de Granada](#) y del Hospital Clínico San Cecilio logran reducir este grave problema de salud mediante un programa de entrenamiento físico realizado a 60 niños y adolescentes de entre 10 y 18 años

Los expertos advierten, en un trabajo publicado en la revista *Nutrición Hospitalaria*, de que entre el 13 y el 66 por ciento de los niños obesos padecen apnea del sueño



Investigadores de la [Universidad de Granada](#) y del Hospital Clínico San Cecilio de Granada han demostrado que un programa de ejercicio llevado a cabo en niños y adolescentes con sobrepeso ayuda a disminuir considerablemente la apnea y a mejorar la calidad del sueño.

Este trabajo, publicado en la revista *Nutrición Hospitalaria*, advierte de que entre el 13 y el 66 por ciento de los niños y adolescentes obesos padecen apnea del sueño, un grave problema de salud pública que afecta su función neurocognitiva, comportamiento, sistema cardiovascular y alteraciones metabólicas y del crecimiento.

Para llevar a cabo esta investigación, los científicos trabajaron con una muestra formada por 60 niños y adolescentes con edades comprendidas entre los 10 y los 18 años, que acudieron a la consulta de Endocrinología por tener obesidad en los Hospitales San Cecilio y Virgen de las Nieves de Granada, además de 12 centros de salud de la capital. Todos tenían un Índice de Masa Corporal (IMC) superior a 25.

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

Un año de intervención

A todos ellos se les realizó un programa de intervención de 12 meses de duración, consistente en tres sesiones a la semana, independiente de la hora semanal de Educación Física que los niños realizan en el colegio. El programa incluía juegos colectivos, deportes aeróbicos y alternativos, ciclismo y senderismo.

La autora principal de este trabajo, M^a José Aguilar Cordero, catedrática del departamento de Enfermería de la **Universidad de Granada**, advierte del “enorme problema epidemiológico” que supone en la actualidad la obesidad infantil, “ya que conlleva una serie de problemas de salud muy graves como una baja autoestima, diabetes tipo 2, hipertensión o apnea del sueño, propios de una edad más adulta. No estamos hablando de que la obesidad infantil les pueda causar problemas de mayores: es que esos problemas ya los tienen siendo pequeños”, apunta la investigadora.

Aguilar destaca que este programa “no ha consistido en poner a régimen a los niños, sino en distribuir las comidas mejor a lo largo del día y en realizar ejercicio varias veces por semana, además de dar unas pautas a los padres para que restrinjan el consumo de hidratos de carbono a sus hijos”.

La catedrática afirma que muchas de las madres que participaron en este estudio “nos indicaban que sus hijos roncaban al dormir. Nosotros, mediante la realización de una batería de pruebas como una polisomnografía y un cuestionario de calidad del sueño, comprobamos que no se trataba de ronquidos, sino de una apnea, pequeñas paradas respiratorias derivadas de su sobrepeso que pueden suponer un grave problema de salud”.

Referencias bibliográficas:

Influencia de un programa de actividad física en niños y adolescentes obesos.
Evaluación del estrés fisiológico mediante compuestos en la saliva. Protocolo de estudio

Aguilar Cordero, M.J.; Sánchez López, A.M.; Padilla López, C.A.; González Mendoza, J.L.; Mur Villar, N.; Perona, J.S.; Hermoso Rodríguez, E.
Nutrición Hospitalaria 2013; 28(3) : 705-708

Síndrome de apneas-hipoapneas del sueño y factores de riesgo en el niño y el adolescente; revisión sistemática

M. J. Aguilar Cordero, A. M. Sánchez López, N. Mur Villar, I. García García y R. Guisado Barrilao

Nutrición Hospitalaria 2013; 28(6):1781-1791



En el siguiente enlace puede ver un vídeo sobre esta investigación, elaborado por la Unidad de Cultura Científica de la UGR: <http://sl.ugr.es/068V>



M^a José Aguilar Cordero, catedrática del departamento de

Enfermería de la [Universidad de Granada](#), en su despacho.

NOTA PARA MEDIOS DE COMUNICACIÓN: Adjuntamos LINK: cortes de voz en MP3 -> /tablón*/noticias-canal-ugr/demuestran-que-un-programa-de-ejercicio-disminuye-la-apnea-del-sueno-en-ninos-y-adolescentes-con-sobrepeso/downloadfile/psd6a8f909a6ef56ec35d6d5f44720e573 e [imágenes en bruto de la noticia](#) .

Contacto:

M^a José Aguilar Cordero

Departamento de Enfermería de la [Universidad de Granada](#)

Teléfono: 958 24 28 97

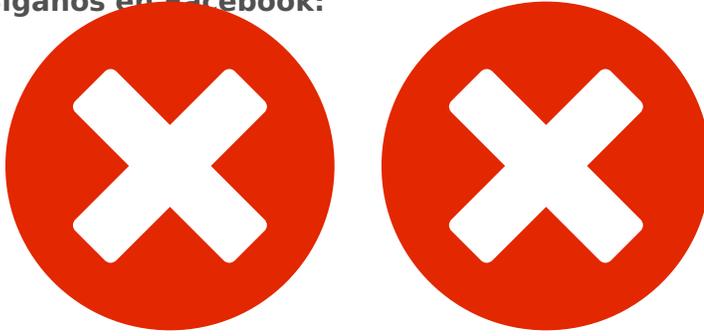
Correo electrónico: LINK: --LOGIN--

e6e844c6bfbe5d82830cede1c479e857telefonica[dot]net -> --LOGIN--

e6e844c6bfbe5d82830cede1c479e857telefonica%5Bdot%5Dnet

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

Síguenos en Facebook:



Síguenos en Twitter:



- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- **CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**
- **PUBLICITE SU CONGRESO UGR**
- **VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR**
- **BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN**
- **RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR**
- **RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR**
- **RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR**
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

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

Tel. 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--022c91824f21a4c23bb3f144bd33d1f4ugr[dot]es -> --LOGIN--
022c91824f21a4c23bb3f144bd33d1f4ugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es> Facebook UGR Informa:

<https://www.facebook.com/UGRinforma>

Facebook UGR Divulga: <https://www.facebook.com/UGRdivulga>

Twitter UGR Divulga: <https://twitter.com/UGRdivulga>

Ficheros Adjuntos

- [audio final maria jose.mp3](#)