



Los niños con buena condición física controlan mejor su apetito y su gasto energético, según una investigación

08/03/2010

+ El trabajo, realizado en la **UGR**, revela que este hecho puede deberse a la mejora metabólica que origina el ejercicio a través de la regulación de hormonas como la insulina y la leptina

- Para llevar a cabo este trabajo, los científicos analizaron una muestra formada por unos 3.800 adolescentes europeos, con edades comprendidas entre 12 y 17 años

Los adolescentes de entre 12 y 17 años con mejores niveles de condición física y actividad física poseen también mejores niveles de insulina y leptina, dos hormonas involucradas en el desarrollo de la diabetes, el control del apetito y el gasto energético. Así lo ha demostrado un reciente estudio elaborado por investigadores del departamento de Fisiología de la **Universidad de Granada**, que a su vez pone de manifiesto, tras realizar una profunda revisión sistemática de la literatura científica, que la actividad física y la condición física se asocian de forma negativa con la cantidad de grasa corporal de los adolescentes.

La investigación realizada en la **Universidad de Granada** ha analizado por primera vez en Europa de una forma estandarizada la influencia de los niveles de actividad física y condición física sobre la sensibilidad a la insulina y niveles de leptina de los jóvenes. Para llevar a cabo este trabajo, los científicos analizaron una muestra formada por unos 3.800 adolescentes europeos, con edades comprendidas entre 12,5 y 17,5 años.

La investigación se basa en un importante estudio multicéntrico, denominado HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in adolescente), financiado por la Unión Europea y realizado en 10 ciudades de 9 países europeos, incluido España.



Estado nutricional

En ambos proyectos, el objetivo ha sido analizar el estado nutricional y el estilo de vida de los adolescentes, incluyendo aspectos como la actividad física, condición física y perfil hormonal, entre otros.

Los científicos apuntan que, posiblemente, “el mecanismo por el que la condición física y actividad física pueden condicionar la sensibilidad a la insulina y niveles de leptina en adolescentes esté relacionado con los efectos a nivel metabólico del propio ejercicio físico y la disminución de los niveles de grasa”.

Los resultados obtenidos en este trabajo han constatado, asimismo, que una elevada actividad física y un alto nivel de condición física en los jóvenes están relacionados con un menor grado de adiposidad en niños y adolescentes.

Esta investigación ha sido realizada por David Jiménez Pavón, del departamento de Fisiología de la [Universidad de Granada](#), y dirigida por Manuel J. Castillo Garzón, Jonatan Ruiz Ruiz y Marcela González Gross.

Referencias bibliográficas:

Jiménez-Pavón D, Kelly J, Reilly JJ. Associations between objectively measured habitual physical activity and adiposity in children and adolescents: Systematic review. *Int J Pediatr Obes.* 2009 Jun 26:1-16.

Jiménez-Pavón D, Ruiz JR, Ortega FB, Artero EG, España-Romero V, Castro-Piñero J, Gutiérrez A, Castillo MJ. Physical activity, fitness and fatness in children and adolescents. En: *Epidemiology of Obesity in Children and Adolescents Prevalence and Aetiology*. Coord: Luis Moreno Aznar. Ed: Springer International, Nueva York. In press.

Jiménez-Pavón D, Castillo MJ, Moreno L, Kafatos A, Manios Y, Kondaki K, Béghin L, Zaccaria M, De Henauw S, Widhalm K, Molnár D, Sjöström M, González-Gross M, Ruiz JR. Fitness and fatness are independently associated with markers of insulin resistance in European adolescents; The HELENA Study. Submitted.

Jiménez-Pavón D, Ortega FB, Artero EG, Vicente-Rodríguez G, Huybrechts I, Moreno LA, Manios Y, Béghin L, Polito A, De Henauw S, Sjöström M, Castillo MJ, González-Gross M, Ruiz JR. Physical activity, fitness and serum leptin concentrations in adolescents: The HELENA Study. Submitted.



En la imagen adjunta, los miembros del grupo de

investigación.

Contacto:

David Jiménez Pavón. Departamento de Fisiología de la [Universidad de Granada](#).
Correo electrónico: LINK: davidjimenez@ugr.es -> mailto:. Móvil: 667 78 86 02

- LINK: MÁS NOTICIAS EN CANAL UGR -> <http://canalugr.es/prensa-y-comunicacion>