

[TENDENCIAS]

Crean test que visualiza si un niño es propenso a desarrollar obesidad

Es simple y se aplica a infantes de 3 a 5 años, a quienes se les exige ejercicios de fuerza de brazos, de salto y carreras. Experto pide hacerla en colegios.

Leo Riquelme
Medios Regionales

Una investigación internacional, que contó con la participación de Chile, identificó ciertos aspectos críticos que a temprana edad permiten identificar si un niño tiene predisposición a desarrollar un aumento excesivo de grasa corporal. Y para ello ideó un sencillo test para ser aplicado entre menores de tres a cinco años de edad.

La investigación fue liderada por la científica española María Herrada-Robles, quien dentro de su equipo tuvo a un investigador asociado de la Universidad Autónoma de Chile: Vicente Martínez.

El estudio fue publicado en la revista de The Obesity Society, Obesity (Silver Spring). En ella los investigadores concluyeron luego de analizar a 3.179 pequeños en España, que más que medir el peso, lo relevante era efectuar un conjunto de pruebas validadas científicamente para evaluar la condi-



VICENTE MARTÍNEZ, DE U. AUTÓNOMA DE CHILE, TRABAJÓ TAMBIÉN.

ción física en niños preescolares, específicamente en su capacidad cardiorrespiratoria y fuerza muscular, lo que ofrece “señales de alerta temprana para la obesidad general y central, es decir, la grasa abdominal”, según explicaron en un comunicado.

PRUEBAS

Los científicos establecieron

tres pruebas clave.

La primera es evaluar en el niño la fuerza de sus extremidades superiores, lo que se hace utilizando un dinamómetro. La conclusión es que si el menor no alcanza a realizar entre 7 a 8 kilos de presión, el riesgo de obesidad aumenta significativamente.

La segunda es medir su

longitud de salto, que sirve para identificar la potencia de sus piernas. Si el niño no consigue brincar a pies juntos entre 80 a 90 centímetros, otra vez hay que alertarse. Y la tercera es la evaluación de su capacidad aeróbica, lo que se hace pidiéndole al infante que complete de 15 a 20 tramos de 20 metros de carreras de ida y vuelta. Si no lo logra, quiere decir que su corazón está en riesgo.

“Si un niño está por debajo de esos niveles, tiene un riesgo mucho mayor de desarrollar obesidad, incluso si hoy se ve con un peso normal”, avisa Martínez, quien pide que estas pruebas se realicen en todas las escuelas.

“Si logramos identificar a tiempo a los niños en riesgo y les brindamos el espacio diario para realizar ejercicio en el colegio o en sus tiempos libres, estaremos formando una generación que tendrá una mejor calidad de vida”, manifiesta el doctor en Medicina y Cirugía. ★