

Con tres ejercicios se puede descubrir a tiempo si un menor desarrollará enfermedades

Estudio identifica cuando un niño entre 3 y 5 años puede sufrir obesidad a futuro

“Si un niño está por debajo de unos niveles, tiene un riesgo mucho mayor de desarrollar obesidad, incluso si hoy tiene peso normal”, explica médico que participó en la investigación.

MARÍA EUGENIA SALINAS

Una investigación realizada con 3.179 niños españoles de entre 3 y 5 años estableció por primera vez umbrales métricos que permiten evaluar la condición física de menores de esa edad, y si es que ésta anticipa una futura obesidad o una mayor predisposición a enfermedades como la diabetes.

En el estudio, liderado por María Herrada-Robles, participó un investigador de la Universidad Autónoma, el doctor Vicente Martínez-Vizcaíno.

Para realizar el análisis se usaron un conjunto de pruebas validadas científicamente para evaluar la condición de niños desde los 6 años, las que fueron adaptadas para un rango etario menor.

“Si un niño está por debajo de unos niveles, tiene un riesgo mucho mayor de desarrollar obesidad, incluso si hoy se ve con un peso normal”, explica Martínez-Vizcaíno, quien agrega que “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”.

Los niños tuvieron que realizar una serie de pruebas para ver qué tal estaba su capacidad física, cardiorespiratoria y fuerza muscular. Esta última medición se hace con un pequeño aparato -un dinamómetro- que el niño aprieta con su mano. También se les controló la longitud del salto a pies juntos, que mide la potencia de sus piernas.



La actividad física temprana es vital para prevenir enfermedades.

ELISA VERDEJO

En otro test debían correr ida y vuelta entre dos puntos separados por 20 metros, con una señal de audio y hasta que se cansaran.

Si un niño, dice el español, no logra los siguientes números, debería ser una señal de alerta:

7-8 kg de presión, un salto de 80-90 cm y completar 15-20 veces el recorrido de 20 metros.

“Hay que ir más allá de lo que significan en la infancia esos datos de condición física y verlos como predictores de enfermedad cardiovascular en la vida adulta. Estos puntos de corte son para predecir obesidad. El significado más allá de esto, conside-

rando que la obesidad en la infancia está asociada a la enfermedad cardiovascular en general e incluso a la mortalidad en la vida adulta, es predecir a través de estos parámetros, enfermedad en la vida adulta”, plantea el médico.

¿Por qué se eligieron esas pruebas, doctor?

“El parámetro más potente de predicción de salud es el fitness cardiorespiratorio, es decir, la capacidad aeróbica, la capacidad de los pulmones y el corazón para llevar oxígeno a los músculos, pero también al cerebro. Este es el principal parámetro cardiovascular. Hay que trabajarlo

aisladamente y en comparación con los otros”.

¿Qué me puede decir de la fuerza muscular?

“Los médicos solemos decir que la fuerza muscular, que es un parámetro muy relacionado con la masa muscular, es un predictor en general de salud, pero en las edades jóvenes es un predictor de riesgo cardiometabólico en general, pero más particularmente de diabetes y prediabetes”.

¿Cómo se relacionan ambas cosas?

“La diabetes es una enfermedad del músculo esquelético, una enfermedad de la masa muscular, de tal forma que cuanto más músculo tenemos, tenemos más receptores de insulina y, por lo tanto, menos riesgo de diabetes. Ocurre que la masa muscular y su indicador indirecto, la fuerza, son predictores de diabetes desde la infancia”.

¿Sería recomendable hacer este tipo de test en los jardines infantiles?

“En general, en el jardín de infancia pueden hacer la prueba de la condición física cardiorespiratoria, pero más que medir, es tener interés en el desarrollo de la fuerza física. Hacerles a los niños ejercicios de fuerza, como trabajar más en el suelo soportando el peso del cuerpo o en el patio cruzar colgados de las manos en algún juego”.

¿Y qué recomendación les daría a los padres de niños pequeños?

“A lo padres no hay que obsesionarlos con estas cosas, sino más bien al revés, desangustiarlos con la condición física que tiene el niño, porque tienden a patologizar y a estigmatizar. Promover que dejen espacios y tiempo suficiente en los parques para que los niños disfruten con el movimiento. La clave de los padres es que los niños hagan actividad física. En niños a edades más precoces, moverse es casi más importante que aprender a leer”.

El estudio se titula “Puntos de corte de condición física para la detección temprana del riesgo de obesidad en niños en edad preescolar” y fue publicado en “Obesity”, revista científica de The Obesity Society.