



¿Está empeorando la salud cardiovascular de los niños?

Según un estudio presentado en el Congreso de la American Heart Association (AHA), celebrado en Dallas (Estados Unidos), muchos niños no corren tan lejos o tan rápido como lo hicieron sus padres cuando tenían su edad. La disminución en la capacidad física de los más pequeños puede ser un indicador de una peor salud en la edad adulta.



La práctica de ejercicio diario es un hábito cardiosaludable e indispensable para mantenernos sanos, y esto se aplica también a los más pequeños de la casa. Caminar, correr, montar bicicleta, hay muchas opciones para hacer que nuestros hijos se ejerciten día a día. El ejercicio, junto a una alimentación equilibrada, previene enfermedades derivadas del sedentarismo y los malos hábitos nutricionales, como la obesidad, un problema que va en aumento entre los más pequeños.

Otro estudio presentado en el reciente Congreso de la (AHA) sostiene que los niños son un 15 por ciento menos aptos para el ejercicio que sus progenitores. Para llegar a esta conclusión, los investigadores de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad del Sur de Australia, analizaron 50 estudios sobre la actividad física entre 1964 y 2010, que involucraron a más de 25 millones de niños, de edades entre 9 y 17 años, en 28 países. Se calibró la resistencia cardiovascular en función de la distancia que puede llegar a correr un niño en un tiempo determinado o de cuánto tiempo tarda en correr una distancia concreta. Las pruebas normalmente duraban de 5 a 15 minutos o cubrían una distancia de 1,6 a 2 kilómetros.

Este estudio, es el primero en demostrar que la salud cardiovascular de los niños ha disminuido en todo el mundo desde el año 1975. Los autores destacan lo siguiente:

- *La resistencia cardiovascular de los niños de Estados Unidos disminuyó un 6 por ciento por década entre 1970 y 2000.*
- *En otros países, esta resistencia ha disminuido aproximadamente un 5 por ciento por década.*



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

- Desde el punto de vista cardiovascular, los niños son hoy en torno a un 15 por ciento menos aptos que sus padres, cuando eran igual de jóvenes.
- En una carrera de 1,6 kilómetros, los niños de hoy son alrededor de un minuto y medio más lentos que los niños de hace 30 años.



"Por lo general, si una persona joven no está en forma ahora, será más propensa a desarrollar determinadas patologías cardíacas a lo largo de su vida", señaló Grant Tomkinson, autor principal del estudio. Tanto él como el resto de investigadores de este trabajo, señalan que la disminución en el rendimiento de la resistencia cardiovascular, podría estar causada por diversos factores: sociales, conductuales, físicos, psicológicos y fisiológicos. Un aspecto que destacan de forma prevalente es el aumento de peso.

Para combatir esta tendencia creciente, "los niños deben realizar por lo menos 60 minutos de actividad diaria en la que utilicen los músculos grandes del cuerpo, como correr, nadar o andar en bicicleta", recomienda Tomkinson. "Tenemos que ayudar a los niños y jóvenes para desarrollar los hábitos de salud que los mantendrán sanos ahora y en el futuro", concluye.

Fuente:

http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2619-iesta-empeorando-la-salud-cardiovascular-de-los-ninos.html?utm_source=Fundaci%C3%B3n+Espa%C3%B1ola+del+Coraz%C3%B3n&utm_campaign=2c463b2dbc-Cardio_Boletín_FEC_n_90_23_01_2014&utm_medium=email&utm_term=0_4ee34a7e70-2c463b2dbc-2100548657-313. (2007)