

# Realizar actividad física moderada reduce la aterosclerosis en niños



En un nuevo estudio publicado en el **Journal of Sports Science**, por la **Universidad de Jyvaskyla** (Finlandia), en colaboración con la **Universidad de Cambridge** y con la participación de la **Escuela de Noruega de Ciencias del Deporte**, se muestra que en la niñez se puede reducir la aterosclerosis mediante unos niveles más altos de actividad física moderada y vigorosa. A pesar de esto, ni el tiempo sedentario ni la forma física se relacionan con la salud arterial de los menores.

Para este estudio, durante dos años de seguimiento, se ha investigado la asociación de la actividad física, el tiempo sentado y la aptitud aeróbica en una muestra de 245 niños, de entre 6 y 8 años, con la aterosclerosis y la capacidad de dilatación. La actividad física se midió mediante monitores de movimiento, la frecuencia cardíaca combinada, la rigidez arterial y la capacidad de dilatación mediante análisis de circunferencia del pulso. Para la composición corporal se ha utilizado una máquina DXA.

La aterosclerosis es la acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias en las arterias, por lo que es uno de los primeros signos de un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, observándose incluso en niños. La base para prevenir las enfermedades cardiovasculares es un alto nivel de actividad física, una reducción del tiempo sentado y una buena condición física. Sin embargo, se sabe poco acerca de su utilidad en la salud arterial en los niños de escuela primaria.

En los resultados del estudio se ha encontrado que los niños con niveles más altos de actividad física moderada y vigorosa tienen arterias más saludables, y además no se han observado asociaciones similares con el tiempo sedentario o la actividad ligera.

En este sentido, el **doctor Habala**, de la Universidad de Jyvaskyla y parte del grupo de esta investigación, asegura que en este estudio han constatado que un aumento de los niveles de actividad física moderada y vigorosa está asociado con una mayor flexibilidad arterial y una mejor capacidad de dilatación. Añade que estos efectos positivos de la actividad física sobre la salud arterial se explican en parte por sus efectos positivos sobre la composición corporal.

La principal conclusión de esta investigación es que a partir de la niñez es fundamental aumentar los niveles de actividad física moderada y vigorosa para prevenir enfermedades cardiovasculares. Además, el doctor Habala recuerda que cada paso es importante, ya que reducir el tiempo sentado o realizar actividad física ligera también son beneficiosos para la salud, aunque no tengan efectos directos en las arterias.

Fuente: **Munideporte.com**

Fecha de publicación: 22 de junio de 2021

**[Acceder a la noticia original >>>](#)**

**Link to Original article:** <http://www.aedesa.org/noticias/realizar-actividad-fisica-moderada-reduce-la-aterosclerosis-en-ninos?elem=265703>