GRN granadaesnoticia.com

# Varios expertos participan en el II Curso de Verano de la Fundación Iberoamericana de Nutrición que se celebra estos días en Granada

*15 julio 2015, Redacción*

**Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física**

Los expertos participantes en el II Curso de Verano de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) han coincidido en señalar el carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta. Estos son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano “Hábitos de vida saludable”, organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

Según el Prof. Dr.Ángel Gil, Presidente de FINUT, hay estudios científicos que apuntan que “la heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente”.

En concreto, el Prof. Gil señala que “aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos”.

**Prevención del sobrepeso y la obesidad**

Para el Prof. Gil, “es mucho más sencillo prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos”. El experto señala que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Según la Prof. Dra. Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, “la educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta”. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela.

Para la experta, “la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso”.

**Una dieta de calidad**

Según algunos de los expertos reunidos en el Curso de Verano de FINUT, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la Dra. Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, “las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas”.

DIETA SANA

1 Mayo, 2015

# CURSOS DE VERANO SENC 2015

En los próximos meses, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) tiene previsto desarrollar diversos cursos de verano y actividades congresuales en los que la Sociedad estará presente en distintos formatos.

De este modo, en la semana del 15 de julio de 2015, la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) organiza un Curso de Verano en Granada, bajo la dirección del profesor Ángel Gil, donde participamos la Dra. Rosa Ortega, el Dr. Gregorio Varela y yo mismo, entre otros ponentes, con temas relacionados con el estudio ANIBES.

Del 20 al 23 de julio de 2015, la Universidad Complutense de Madrid a través de sus Cursos de Verano del Escorial acoge el curso de la SENC sobre "Avances en nutrición y salud pública; a propósito del equilibrio en el balance energético", donde se presentarán las nuevas guías alimentarias, así como datos sobre el equilibrio energético en España y aspectos relacionados con la alimentación 2.0. Puedes informarte de todos los detalles en su página web (www.ucm.es/cursosdeverano).

Por otro lado, del 27 al 29 de julio de 2015 tenemos previsto realizar un estupendo curso en la Universidad de Cantabria en la sede de Laredo. Debatiremos sobre encuestas alimentarias, el papel de las redes sociales en la divulgación alimentaria, hablaremos sobre la alimentación y su relación con la actividad física, algunos métodos de educación nutricional y pautas de alimentación en dermocosmética. Con carácter opcional podremos visitar en horario de tarde, una fábrica líder en conservas de pescado, una quesería y otra grata sorpresa que tenemos preparada para el miércoles 29 de julio.

La SENC también estará presente en el Congreso de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición (SLAN) que esta edición se celebra, del 8 al 12 de noviembre de 2015, en República Dominicana.

Asimismo, nuestra sociedad apoya el II Congreso Internacional de Hidratación y Salud previsto, en Toledo, del 2 al 4 de diciembre de 2015 y sobre el que os iremos informando.

**Javier Aranceta Bartrina**
Comité Científico.
Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

# Piden buena alimentación pero también más actividad física

16/07/2015 | Viendo: FUTURO | De: Edición

Varios expertos participan en el II Curso de Verano de la Fundación Iberoamericana de Nutrición que se celebra estos días en Granada. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

Los expertos participantes en el II Curso de Verano de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) han coincidido en señalar el carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta. Estos son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano "Hábitos de vida saludable", organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

Según el Prof. Dr.Ángel Gil, Presidente de FINUT, hay estudios científicos que apuntan que "la heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente".

En concreto, el Prof. Gil señala que “aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos”.

**Prevención del sobrepeso y la obesidad**

Para el Prof. Gil, “es mucho más sencillo prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos”. El experto señala que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y

apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Según la Prof. Dra. Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, “la educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta”. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela.
Para la experta, “la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica.

Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso”.

**Una dieta de calidad**

Según algunos de los expertos reunidos en el Curso de Verano de FINUT, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la Dra. Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, “las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas”.

DESCUBRA País Vasco elEconomista La revista digital de acceso libre especializada en el sector

Destacamos | El Bayern de Múnich y la foto maldita de Pep Guardiola

# Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida disminuye el riesgo de patologías cardiovascular

Twittear

| 16/07/2015 - 11:42

Puntúa la noticia : 1 5 10 Nota de los usuarios: - (0 votos)

Más noticias sobre: Francia | Italia | Grecia | UGR | Dinamarca | Alemania

Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

MADRID, 16 (EUROPA PRESS)

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

**Enlaces relacionados**

Fumar y el parto prematuro aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular de las madres (9/07)

Fumar y un parto prematuro aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular (9/07)

Sitagliptina (MSD) añadida a la terapia habitual no incrementa el riesgo cardiovascular en diabetes tipo 2 (8/07)

Las mujeres con menopausia tienen menos riesgo cardiovascular que los hombres (2/07)

De tres a cinco tazas de café al día puede reducir el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular (24/06)

Seguir a @elecodiario

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido

**El flash: toda la última hora**

Bolsas

Abanca logra un beneficio neto de 182 millones en el primer semestre
13:23 ElEconomista.es - Banca y finanzas

elEconomista.es presenta
INFORMALIA
LO SABEMOS TODO
ACTUALIDAD CASAS REALES
MODA BELLEZA ESTILO DE VIDA
HORÓSCOPO EN IMÁGENES
El portal de crónica social, moda, belleza y estilo de vida de elEconomista

DefensaCentral.com
Ir a DefensaCentral.com

adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.

EL SEDENTARISMO ES RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al 'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer', en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de

elEconomista | EcoDiario | Ecoteuve | Motor | Evasión

Noticias más leidas

1. Schäuble insiste: la quita de deuda es "imposible" y Grecia estaría ...
2. La Eurozona, a favor de dar un crédito puente de 7.000 millones a ...
3. El Ibex 35 sube el 1% y mira al 11.500
4. Montoro negocia subir el sueldo a los empleados públicos para 2016
5. Telefónica ataca sus máximos anuales con el impulso de JP Morgan

Más noticias

Noticias más leidas

1. El Bayern de Múnich y la foto maldita de Pep Guardiola
2. Willy Toledo 'desaparece' de Twitter sin explicación: su cuenta de ...
3. La última 'víctima' de la era Casillas en el Real Madrid
4. Un 'milagro' llamado Keylor Navas
5. Toni Cantó se presentará como independiente a las primarias de ...

Más noticias

Noticias más leidas

1. Carlos Herrera tiene dificultades para contratar colaboradores por la ...
2. Cristina Pedroche imita en 'Zapeando' el sexy baile de Ylenia en ...
3. TVE censura en 'Telediario 1' a Pedro Sánchez por mencionar el rescate ...
4. Ramón García se despide de la tarde y tiende la mano a Herrera y ...
5. Los fans de Auryn en pie de guerra con Telecinco por un error en el ...

Más noticias

Noticias más leidas

1. Tesla Motors llega a España: prevé

muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz.

España Salud

## Otras noticias

### También en la web

menéame del.icio.us enviar imprimir twitter facebook

dixio Haga doble click sobre una palabra para conocer su significado

Twittear

instalar 100 supercargadores antes ...

2. El nuevo DS8 ya está en camino para rivalizar con las berlinas de lujo ...
3. Al volante del nuevo Honda HR-V: a por la reconquista con los deberes ...
4. La crisis de China golpea al coche de lujo: Audi y BMW moderan sus ...
5. Segundo día de parón en Seat Martorell por falta de suministro de ...

Más noticias

Noticias más leidas

1. No volverás a pisar una playa: las piscinas más exclusivas del mundo
2. Porto Montenegro, el hogar de los yates de lujo
3. Tag Heuer Monaco VP4 Phantom: 45.000 francos la hora
4. Objetivo USA: la inversión inmobiliaria de lujo cruza el charco
5. Jaeger-LeCoultre y sus maestros relojes extrafinos

Más noticias

**Maradona, contra Messi: "¿Sos argentino o sueco?"**

Maradona afirma que "Messi sigue siendo tan fenómeno como siempre", pero le reprochó que cuando juega con Argentina "no la toca" y agregó que hay que dejar de mimarlo.

Ir a Ecoapuestas

EcoDiario en Facebook

PUBLICIDAD



# NOTICIAS DE AGENCIAS

16/07/2015 10:43

## Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida disminuye el riesgo de patologías cardiovascular

**Madrid, Europa Press** Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y

Twittear

PUBLICIDAD

la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.

EL SEDENTARISMO ES RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al 'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer', en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30

# Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida disminuye el riesgo de patologías cardiovascular

- EUROPA PRESS, MADRID

Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

COMPARTIR

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

AL MINUTO
13:27 El PA prevé celebrar "a finales de agosto" una segunda convención para debatir sobre el futuro del andalucismo
13:27 La central nuclear José Cabrera, en proceso de desmantelamiento, simula una explosión con radiación y heridos
13:27 Dos detenidos por atracar

KIT BUENOS DÍAS

LO MÁS
1 Un marcador de cáncer de piel juega un papel crítico en el crecimiento del tumor
2 Una prueba rápida permite identificar a los niños con problemas de alfabetización o discapacidad de aprendizaje
3 La dieta Mediterránea durante el embarazo favorece la salud futura del hijo
4 La mayoría de los españoles no son conscientes del tiempo que pasan sentados ni de los riesgos que tiene para la salud
5 Científicos descubren cómo los tumores utilizan los nutrientes para la resistencia a la terapia

mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.

EL SEDENTARISMO ES RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al 'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer', en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz.

Seguir a teinteresa en...

KIT BUENOS DÍAS (El mejor resumen de prensa en tu mail)

6 Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

7 Químicos desarrollan un nuevo fármaco para combatir la malaria

8 La supervivencia por cáncer de testículo es del 99% si se diagnostica precozmente

9 Cuidar de una mascota mejora el tratamiento de la diabetes tipo 1 en niños y adolescentes

10 Tener un padre o hermano celiaco multiplica por 10 las posibilidades de padecer la enfermedad

11 La piel seca sin sudor, fiebre y un pulso acelerado son síntomas de un golpe de calor

12 Cortes, quemaduras, caídas, sobreesfuerzos y descargas eléctricas, principales accidentes laborales en la hostelería

13 Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida disminuye el riesgo de patologías cardiovascular

14 Foto 1 de La supervivencia por cáncer de testículo es del 99% si se diagnostica precozmente

15 El 70% de los españoles tiene problemas para dormir por el calor y el cambio de hábitos de sueño

16 Una buena alimentación previene de los riesgos asociados al envejecimiento

17 Nuevos marcadores ecográficos en el primer trimestre de embarazo pueden detectar en fase más temprana la espina bífida

18

Recibir noticias

He leído y acepto las normas de uso

OTRAS NOTICIAS

- Trastornos psiquiátricos de la infancia, asociados con problemas en la edad adulta
- Un nuevo anticuerpo trata la lesión cerebral traumática y previene la neurodegeneración a largo plazo
- Nuevos marcadores ecográficos en el primer trimestre de embarazo pueden detectar en fase más temprana la espina bífida
- Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

0 COMENTARIOS

DEJA TU COMENTARIO

Comenta *

Nombre de usuario *

Email *

Escriba el código CAPTCHA: *

* Campos obligatorios

He leído y acepto las normas de uso

Enviar comentario


Las enfermedades venosas se acentúan con el calor

19 OMS avisa de que el gasto destinado a la salud mental es "muy bajo" y de las desigualdades en la atención sanitaria

20 Experta pide equiparar la concienciación femenina sobre enfermedades cardiovasculares con la del cáncer de mama

21 Más de la mitad de los diabéticos tipo 2 no identifica bien las hipoglucemias y el 69% cree que les falta información

22 Un nuevo anticuerpo trata la lesión cerebral traumática y previene la neurodegeneración a largo plazo

23 Foto 1 de Llega a España una aplicación móvil que fomenta la alimentación saludable en jóvenes a través de jugadores de fútbol

24 Saber la función de microambientes de tejido adiposo omental ayudará a crear terapias para metástasis de cáncer ovárico

25 Sanidad lanza la campaña 'El VIH y otras infecciones de transmisión sexual también te pueden afectar a tí'

26 Foto 1 de Los niños y los jóvenes son las víctimas más frecuentes de malas zambullidas

27 Llega a España una aplicación móvil que fomenta la alimentación saludable en jóvenes a través de jugadores de fútbol

28 La gastroenteritis infantiles aumentan en verano por las intoxicaciones alimenticias

SÍGUENOS EN...

# Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida disminuye el riesgo de patologías cardiovascular

Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

16 de julio de 2015

MADRID, 16 (EUROPA PRESS)

Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Blogs

Grandes Maestros de la Historia de la Gastronomía
EL BLOG DE MAR ROMERO
Es el último libro de la historiadora especializada en el mundo antiguo y en historia de la ...

¿QUÉ ES LA DEEP WEB? DESCUBRE EL LADO OSCURO DE INTERNET
CONTROL PARENTAL
Patricia Peyró @kontrolparental

Con el calor, simplifica tus rutinas de belleza
EL MIRADOR DE LAS TENDENCIAS
Sigue la ola de calor y cada vez estamos más desganados, con la tensión bajísima y con algo de ...

Compra renfe
Ida y vuelta | Ida | Tarjeta Dorada
Origen :
Destino :
Salida : 00:00
Regreso : 00:00
Adultos 1 | Niños 4-13 0 | Niños <4 0

Lo último | Lo más visto
Hoy
1. Arroz congelado en un calcetín para combatir el calor extremo
2. Trucos con tu ropa sorprendentemente prácticos

recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.

EL SEDENTARISMO ES RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al 'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer', en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz.


3. Secretos inconfesables de una azafata
4. Actores que han terminado odiando sus propias películas
5. Los hoteles de lujo famosos abandonados por todo el mundo
6. Florentino Pérez sobre Casillas: "Se va porque está hasta los huevos"
7. Los lugares donde te encontrarás a un famoso
8. Truco: Enfriar bebidas calientes en solo dos minutos
9. Ylenia: "Me ofrecieron el trono de MYHYV y lo rechacé"
10. Atacan a un joven y le marcan el 88 nazi con una navaja



PUBLICIDAD

Sé el primero de tus amigos en indicar que te gusta esto.



**Servicios recomendados**

> Blogs Qué!
> Horóscopo



GRUPOGESTIONA

Aviso legal

Copyright © Titaniun Gourmet, S.L, Madrid. 2013. Datos registrales: constituida en Madrid e inscrita en el Registro Mercantil de Madrid el 19 de julio de 2011 al Tomo 29049, Folio 73, Sección 8, Hoja M 523089, inscripción 1ª - C.I.F.: . B- 86237815 con domicilio social en Calle Alfonso XI, 4 y correo electrónico de contacto webque@que.es. Incluye contenidos de la empresa citada, del diario Qué Copyright © Titaniun Gourmet S.L., y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

creative commons

**AVISO:** Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si continua navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración de su navegador u obtener más información **aquí**.



# Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida disminuye el riesgo de patologías cardiovascular

lainformacion.com

Jueves, 16 de julio del 2015 - 11:42

comentar [ 0 ]

Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

Twittear 0

Temas Universidad de Granada | Santiago Ramón y Cajal | Europa | Suecia | Dinamarca | Reino Unido | Francia | Alemania | Italia | 20 minutos | Dieta | Enfermedades | Obesidad | Investigación médica | Estado físico

MADRID, 16 (EUROPA PRESS) Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia. "Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz. Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este

Suscríbete a el boletín

La mejor información a diario en tu correo.

E-MAIL

recibir »

ahora en portada

Las seis angustiosas dudas que van a acechar a Grecia en las próximas semanas

El Eurogrupo finaliza con un principio de acuerdo para la ayuda urgente a Grecia

El MEDE aportará 50 mil millones de euros para el tercer rescate de Grecia

El Parlamento de Grecia aprueba el paquete de medidas para el rescate

Schäuble piensa que la mejor opción es una expulsión temporal de Grecia

Lo más visto

hoy | esta semana | este mes

1 Sara Carbonero lo deja todo por Iker Casillas: abandonará su trabajo en Telecinco

2 Detienen a la madre del bebé encontrado en un contenedor en Madrid

3 Un triatleta fallece en el Ironman de Frankfurt por hidratarse solo con agua

4 Rescatan a un bebé abandonado en un contenedor de basura en Mejorada (Madrid)

5 La emotiva carta de Xavi Hernández a Casillas: "Tranquilo, Luis, está Iker"

sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI. En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar. "Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto. Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz. En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general. "Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado. EL SEDENTARISMO ES RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al 'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer', en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia. "El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado. Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz.


6 Muere el minero atrapado en el hundimiento en una mina de Asturias
7 'Juego de Tronos': ¿R + L = J? El origen de Jon Nieve se puede descubrir en España
8 Cien frases de amor para San Valentín que puedes enviar por WhatsApp y Twitter
9 ¿Por qué va más lenta tu conexión a Internet?
10 El Ayuntamiento de Madrid estrena una web para desmentir noticias que considere falsas
más...

1 Un triatleta fallece en el Ironman de Frankfurt por hidratarse solo con agua
2 Los socialistas de Madrid empiezan a arrepentirse del pacto con Carmena
3 Sara Carbonero lo deja todo por Iker Casillas: abandonará su trabajo en Telecinco
4 Las opiniones que ven el plan europeo para Grecia como un golpe de Estado se convierten en tendencia mundial
5 Las cinco diferencias entre la despedida de Iker Casillas y Xavi Hernández
6 Rescatan a un bebé abandonado en un contenedor de basura en Mejorada (Madrid)
7 La emotiva carta de Xavi Hernández a Casillas: "Tranquilo, Luis, está Iker"
8 Tiroteo por un robo frustrado a un furgón blindado en Barcelona
9 Cien frases de amor para San Valentín que puedes enviar por WhatsApp y Twitter
10 La exmujer de López Aguilar rectifica ante la policía y ahora sí le acusa de violencia de género
más...

1 Un triatleta fallece en el Ironman de Frankfurt por hidratarse solo con agua
2 Las 44 conductas que serán sancionadas con la ley de Seguridad Ciudadana
3 Cien frases de amor para San Valentín que puedes enviar por WhatsApp y Twitter
4 ¿Cuánto más voy a ganar al mes con la bajada del IRPF? Claves para entender la reforma fiscal de 2015
5 Los socialistas de Madrid empiezan a arrepentirse del pacto con Carmena
6 Las cinco diferencias entre la despedida de Iker Casillas y Xavi Hernández
7 Las "playas" de Madrid, una opción para pasar el verano en la ciudad
8 Una foto del Senado casi vacío al iniciar un pleno reaviva la polémica sobre su utilidad
9 Conozca los 10 países más poblados del mundo

Torrelavega<
El Mercado de Ganados de Torrelavega



Santander Cantabria a 16 de Julio 2015

Cotización Ibex 35

# Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida disminuye el riesgo de patologías cardiovascular

Imprimir Tweet M'agrada 0

Salud - 16-07-2015 11:30:00

- Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto.

LO MÁS VISTO DE: SALUD

- La resonancia magnética fetal permite detectar patologías cerebrales, malformaciones intestinales o de columna
- Esperanza para el cáncer de piel en la comprensión del biomarcador -queratina 17-
- Los alimentos procesados pueden ser igual o más nutritivos que los frescos
- La piel seca sin sudor, fiebre y un pulso acelerado son síntomas de un golpe de calor
- El 60% de personas con discapacidad considera que las redes sociales han mejorado su calidad de vida, según un informe
- La SEOM recuerda que cada año se producen 400 nuevos casos de sarcomas óseos
- Más de la mitad de los diabéticos tipo 2 no identifica bien las hipoglucemias y el 69% cree que les falta información

COLUMNA DE OPINIÓN

**Carlos Magdalena Menchaca .-**

**El Tribunal de Justicia de la UE, la clausula suelo" y el juez justiciero"**
En efecto, el Juzgado de Cádiz, su órgano judicial, ha empezado a avanzar sobre la cuestión prejudicial enviada a Bruselas, al Tribunal de la UE y sin que exista todavía sentencia sobre esa cuestión, el Tribunal de Cádiz de lo Mercantil, define y desarrolla los argumentos jurídicos del TS y aclara la procedencia del pago al consumidor del diferencial económico indebidamente cobrado....

Leer opinión

Comentarios(1)

**Victoriano García Puente .-**

**Luz y transparencia en el ayuntamiento de Santander**

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.

EL SEDENTARISMO ES RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al 'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer', en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz.

Comentarios(0) Menéame

¿Quieres enviar un comentario?

Comentario

Alias:

Introduzca el código:

1J4p1p

Enviar

de Santander

Pasadas las elecciones y constituidos los Ayuntamientos con sus correspondientes equipos de Gobierno y grupos municipales es buena hora para analizar los pactos que ayudarán a la tarea de gobernar el día a día municipal. ...

Leer opinión

**Dr. Alfonso Campuzano .-**

**La laureada de Valladolid**

La Laureada de San Fernando colectiva, con la que está arropado el escudo de la ciudad de Valladolid, es un símbolo que honra, tanto el valor como la abnegación, de una gesta heroica, que no individual, sino colectiva, que fue concedida el 17 de julio de 1939....

Leer opinión

**Francisco Glez-Riancho Colongues .-**

**Collonges-La-Rouge**

Su nombre Collonges-La-Rouge, Collonges la roja (traducido) se debe al color rojizo de sus casas debido al material empleado para su construcción, la piedra de rodeno o piedra arenizca rojiza. Esta piedra gres roja, procede del macizo de Habitarelle y debido a tener un componente ferroso coge este color al oxidarse....

Leer opinión

Comentarios(1)

**Redacción .-**

**La Conferencia del PP, una oportunidad de oro perdida**

...Regeneración, reformas de calado y autocrítica. Pues ha sido que no, la Conferencia del PP , ha perdido otra oportunidad, se ha quedado en la intenciones y anuncios. Y esta ha sido una oportunidad de oro.Quizá la última antes de las elecciones que se otean en el horizonte viendo como ha cambiado Rajoy sacando del fondo de armario el discurso mitinero. Pues ha sido que no,...

Leer opinión

**Pedro Arce Diez .-**

**La Grecia de Tsipras en la encrucijada (II)**

¡Ya tenemos resultados!. El No de Grecia ha ganado con rotundidad y los ciudadanos, incluidos los griegos, se preguntan, Y, ahora, ¿Qué?. Porque los mismos griegos no saben qué han votado.....

Leer opinión

Comentarios(2)

**José Francisco García de Soto y de la Roza. .-**

**¿Serán galgos o serán podencos?**

Chiqui.- Así debatían unas liebres que a lo lejos veían que se le venía encima algo que no distinguían lo que era; cuando aun lo estaban comentando, se vieron atrapadas por los colmillos de la jauría que las destrozo, con lo que se acabo el debate....

Leer opinión

**Manuel Olmeda Carrasco .-**

**Jactancia, osadía y desacierto**

Quienes sigan mis artículos saben que los políticos, sin ninguna salvedad, me causan

¿Aún no conoces nuestra Comunidad?
Saber más



0 36 0

16-07-2015, 11:42h.

# Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida disminuye el riesgo de patologías cardiovascular

A+ A- Imágenes

Instalar Plugin Adobe Flash
Get ADOBE FLASH PLAYER

Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60

Compartir

Publicidad



Publicidad

minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.

EL SEDENTARISMO ES RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al 'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer', en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz.

## Últimos comentarios

No hay ningún comentario para esta noticia, si quieres añadir alguna pulsa aquí.

Instalar Plugin Adobe Flash

Get ADOBE® FLASH® PLAYER

Lo último

**El Gobierno francés atribuye a la ola de calor unas 700 muertes**
El Gobierno de Francia ha informado de que la...

**Robredo abrirá la eliminatoria en Vladivostok ante Rublev y Andújar jugará ante Kachanov**
El tenista catalán Tommy Robredo será el...

**Conchita Martínez: "Los rusos no tienen nada que perder y seguro que van a jugar sueltos"**
La capitana del equipo español de la Copa Davis,...

**La gasolina se encarece un 0,37% y se sitúa por encima de los 1,33 euros, y el gasóleo se abarata un 1,69%**
El precio de la gasolina ha registrado un...

**JP Morgan declara un 3,97% de BBVA, valorado en 2.200 millones, y se convierte en el**

# Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida disminuye el riesgo de patologías cardiovascular

El Semanal Digital

Expertos reunidos en el curso de verano ´Hábitos de vida saludable´, organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

16 de julio de 2015 A+ A- Compartir:

Expertos reunidos en el curso de verano ´Hábitos de vida saludable´, organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

PUBLICIDAD

"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.

EL SEDENTARISMO ES RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al ´Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer´, en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en ´American Journal of Clinical Nutrition´ mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz.

IR ARRIBA

¿Te ha gustado este artículo? Coméntaselo a tus amigos y conocidos:

twitter ¡qué bueno!

"plebiscitarias o planetarias", serán elecciones autonómicas en Cataluña

19:09 Moncloa y PP admiten que Guindos debería haber hecho más campaña para lograr ser presidente del Eurogrupo

22:15 Corina Machado se presentará a las elecciones pese a estar inhabilitada

18:29 Venezuela.- Margallo resta importancia a la amenaza de Venezuela de denunciar la ´Ley Mordaza´: "Nos trae sin cuidado"

17:44 Irak/Siria.- La coalición liderada por Estados Unidos lanza 33 ataques contra Estado Islámico en Irak y Siria

17:42 La coalición liderada por Estados Unidos lanza 33 ataques contra Estado Islámico en Irak y Siria

10:39 La opositora María Corina Machado es inhabilitada para ejercer cualquier cargo público durante un año

10:39 Correa condena el ataque contra la sede de Alianza País en Guayaquil

12:55 La gasolina se encarece un 0,37% y se sitúa por encima de los 1,33 euros, y el gasóleo se abarata un 1,69%

12:54 JP Morgan declara un 3,97% de BBVA, valorado en 2.200 millones, y se convierte en el segundo accionista

12:54 Bankia duplica el número de inmuebles vendidos durante el primer semestre del año

12:53 El Tesoro coloca 6.392 millones en bonos y obligaciones y baja los tipos

12:53 El Ibex 35 despega un 1,33%, a un paso de los 11.500 enteros, a la espera del BCE

11:11 El Ibex 35 abre con alza del 0,66% pendiente del BCE tras la votación del Parlamento griego

10:29 El Jordi Hurtado de Antena 3 le hace un roto a los animalitos de Telecinco

09:19 Curri Valenzuela da un repaso a la "tolerante" Carmena en RNE y la desarma

09:18 Los problemas de Herrera en COPE y la versión porno de Podemos

20:58 Ramón García "perdona" a Herrera y se despide emocionado en COPE

17:48 La maniobra de Carmena contra los medios saca la peor cara chavista de Podemos

16:53 Marichalar pierde el litigio con Dávila por publicar sus supuestas adicciones

LO MÁS VISTO + TITULARES

1. Lo que Chabelita no cuenta del día en que tito Agustín le puso la cruz
2. La "sorpresa" de Telma Ortiz y el cruento destape de la hija despechada
3. Cristina Pardo la lía con su entrevista de alto voltaje a Esperanza Aguirre
4. La maniobra de Carmena contra los medios saca la peor cara chavista de Podemos
5. Rajoy acaba con el postureo griego de Sánchez con una jugada redonda
6. Ramón García "perdona" a Herrera y se

# Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida disminuye el

# riesgo de patologías cardiovascular

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género ...

**julio 16** 11:56 2015

E.P

0 Comments

**o, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.**

Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.

**EL SEDENTARISMO ES RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA**

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al 'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer', en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz.

## NOTICIAS RELACIONADAS

Fuerza para los mayores

¿El ejercicio puede ayudar a los pacientes de Parkinson?

Hacer ejercicio tres veces por semana reduce de forma significativa el riesgo de depresión

La UGR demuestra que hacer ejercicio de alta intensidad durante el embarazo es beneficioso para madre y feto

El exceso de ejercicio puede ser perjudicial para la salud

El estrés provoca lesiones musculares

Tags ejercicio patología cardiovascular

Publicidad



REUNIÓN DE EXPERTOS

# Practicar ejercicio en los 10 primeros años de vida reduciría el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

E. P. | redaccion@correofarmaceutico.com | 16/07/2015 12:15

compartir Tweet
0 comentarios
Herramientas de Contenido

Expertos reunidos en el curso de verano *Hábitos de vida saludable*, organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han señalado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.

**EL SEDENTARISMO, RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA**

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al 'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer', en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz.

**También le puede interesar:**

BUSCAR NOTICIAS POR AUTONOMÍA
BUSCAR

Encuestas
¿Cree que debe reconocerse el derecho del farmacéutico a la objeción de conciencia?
Sí. Es un sanitario al que hay que proteger su libertad de conciencia
Sí, aunque siempre conciliándola con el acceso de la población al producto
Dependerá del medicamento y situación. Habría que verlo en cada caso
En ningún caso. El farmacéutico está obligado a dispensar todos los productos
VOTAR VER RESULTADOS
¿Es un problema habitual la falta de información sobre el uso de medicamentos en niños?
ver listado completo

Más sobre Medicina
EPOC: la predisposición genética se buscaría sólo en un 26,4% de pacientes
por CF |
redaccion@correofarmaceutico.com
Así lo señala una investigación desarrollada por especialistas de Neurosur, la sociedad científica que aglutina a los neumólogos y cirujanos torácicos del sur de España.
La apnea del sueño duplicaría el riesgo de absentismo laboral
por CF | redaccion@correofarmaceutico.com

# Noticias de Salud

Compartir en...  M'agrada 0  Twittear

<< Ver Anterior  Ver Siguiente >>

## El ejercicio disminuye el riesgo de patologías cardiovascular

Expertos reunidos en el curso de verano "Hábitos de vida saludable", han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

Expertos reunidos en el curso de verano "Hábitos de vida saludable", organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades

PUBLICIDAD

NOTICIAS DE SALUD

1. ¿Sabemos cuando acudir a una urgencia oftalmológica?
2. Pregunta a tu medico sobre lo que lees en internet
3. Expertos recomiendan a los mayores evitar alimentos grasos en verano
4. La deshidratación afecta a la conducción
5. Las películas 3D generan mareos y fatiga ocular
6. Más del 50% de españoles realiza poca o ninguna actividad física
7. La diabetes podría aumentar un 70%
8. ¿Conoces los síntomas de la hipertermia?
9. Adelgazar de forma saludable evita la ansiedad
10. Claves para no engordar en verano

PUBLICIDAD

cardiovasculares más prevalente del siglo XXI.
En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.
"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto.
Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.
En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.
"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.
EL SEDENTARISMO ES RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA
Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al "Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer", en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.
"El estudio publicado en "American Journal of Clinical Nutrition" mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.
Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.
Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz.

<< Ver Anterior Ver Siguiente >>

**>> Ver más NOTICIAS <<**

## Enlaces Relacionados

1. El ejercicio en la infancia conlleva a practicarlo en la edad adulta
2. ¿Conoces tu riesgo cardiovascular real?
3. Ejercicio para todos en verano (02/07/2015)
4. Ejercicio y alimentación en el Parkinson
5. Ejercicio y salud

<< volver

| SERVICIOS MÉDICOS | DESCUENTOS | DIETA+ A TU MEDIDA | TIENDA ONLINE |
|---|---|---|---|
| EN PRIMAVERA... | DIETAS SALUDABLES | CUADERNOS DE COCINA | AUTOCHEQUEOS |
| Vuelve la alergia | Requisitos para hacer dieta | Todo ensaladas | Autochequeo sobre alergias |
| Alimentos de primavera ricos en fibra | Dieta depurativa y de adelgazamiento | Platos con arroz | Calculadora de Masa Corporal |
| | | Pasteles | Test de salud |

ENCUENTRO DIGITAL ¿Qué debemos esperar de la reunión del BCE de hoy? Víctor Echevarría, de Afi, respondió a sus dudas.

ESTAR EN FORMA TENDENCIAS

# Vidas saludables desde los 10 años

POR EXPANSION.COM

Actualizado: 16/07/2015 12:17 horas

0 comentarios

Linkedin

-

Comunidad

**Los expertos recuerdan que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. Basta con realizar una hora de actividad al día.**

Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los

ÚLTIMA HORA CaixaBank

13:43 Los accionistas de Aer Lingus dan su visto bueno a la opa de IAG

13:41 Divina Pastora gana un 8,8% más

13:40 Ya está disponible la aplicación de la Agencia Tributaria para calcular las nuevas retenciones del IRPF

NEWSLETTERS +

SUSCRÍBETE

Personaliza la información económica que quieres recibir por secciones.

LO MÁS LEÍDO

1 Sareb pone a la venta 2.000 viviendas en la costa, a partir de 46.200 euros

2 ¿Qué central energética es la que más produce de España?

3 Talgo pierde más de un 10% en Bolsa tras la cancelación de un pedido de 186 millones

4 Tsipras advierte a Syriza: "Sin vuestro apoyo, será muy difícil seguir como primer ministro"

5 Así queda la estructura de El Corte Inglés tras la entrada de la familia real de Qatar

OTRAS NOTICIAS DE INTERÉS

T

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles


- Gigathlón, un desafío límite
- Dónde practicar el fitness 'lowcost'
- La bailarina 'fit' que triunfa en EEUU
- Así se prepara un 'Ultraman'
- Secretos para entrenar un triatlón



ETOOLS +

Calculadora sueldo | Conversor divisas | Terminal Interactivo
Comparador Préstamos | Comparador Cuentas | Comparador Hipotecas
Comparador Seguros coche | Comparador Internet | Comparador Telefonía

"Es importante que desde los poderes públicos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al 'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer', en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz, informa *Europa Press*.

## Tags

Estar en Forma

## Comentarios

Para comentar o valorar, por favor inicie sesión o regístrese

Otras webs de Unidad Editorial

© 2015 Unidad Editorial Información Económica S.L. | Términos y condiciones de uso | Política de privacidad | Política de cookies |
Certificado por OJD | Publicidad | Quiénes somos | Atención al cliente

Clasificados Motor | Masters - Escuela Unidad Editorial | Coches - Marcamotor.com | Unidad Editorial

Esta página utiliza cookies propias y de terceros. Navegando por esta web estás aceptando las condiciones de uso. MÁS INFORMACIÓN.



IMPRIMIR ENVIAR
RECOMENDAR
COMENTAR

PUBLICIDAD:

GRANADA | SANIDAD

# Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida reduce riesgo de patología cardiovascular

ANDALUCÍA INFORMACIÓN / AGENCIAS
16/07/2015 13:32

Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades

Viernes, 17/07/2015

LAS + DESTACADAS DE GRANADA

+ LEIDAS + COMENTADAS + VOTADAS

1 Controlado el incendio forestal declarado en el Paraje de los Tranquilos de Baza
2 PSOE e IU piden devolver lo cobrado en la tasa de basura anulada por el TSJA
3 La Junta niega que Infoca llegara dos horas tarde al incendio de Lújar y pide "respeto para los profesionales"
4 El PSOE pide al PP que "deje de usar la Alhambra como su juguete" y aboga por una "actitud de diálogo"
5 La Junta licita las obras de las vías ciclistas que unirán Ogíjares y Cúllar Vega con Granada
6 Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida reduce riesgo de patología cardiovascular
7 Tres detenidos en Granada con 17 kilos de marihuana repartidos en tres bolsas de basura
8 IU propone una "tasa turística" para financiar proyectos de recuperación patrimonial y cultural
9 El portavoz municipal de C's, Luis Salvador, elegido para liderar la lista al Congreso de los Diputados
10 UGT defiende el trabajo de los bomberos de Motril en el incendio de Lújar y pide al alcalde que se retracte

Andalucía Información

Tweets por @viva_granada

cardiovasculares mas prevalente del siglo XXI.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.

EL SEDENTARISMO ES RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al 'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer', en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer

Object moved to here.

una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz.

## COMENTAR ESTA NOTICIA

Comentario:

Nombre:

Email:

☐ Acepto las **condiciones de uso**

COMENTAR

***La dirección IP de su ordenador quedará registrada al realizar el comentario de cara a su identificación por si fuese necesario.***

**RECUERDE:**

- Estas opiniones pertenecen a los lectores y no a andaluciainformacion.es
- No está permitido hacer comentarios injuriosos o contrarios a la libertad de expresión.
- andaluciainformacion.es se reserva el derecho de eliminar comentarios inadecuados.
- No dude en avisar de posibles comentarios inadecuados.
- Los comentarios podrán ser reproducidos textualmente en los periódicos del grupo.

INSCRÍBASE EN NUESTRO BOLETÍN DIARIO DE NOTICIAS | 1º RELLENE SU DIRECCIÓN DE EMAIL | Su email... | 2º SELECCIONE UNA EDICIÓN PARA RECIBIR | Seleccione una ec | INSCRÍBASE PULSANDO AQUÍ

andaluciainformacion.es

2015 © Andalucía Información - Grupo Publicaciones del Sur S.A.

PÁGINA DE INICIO | HEMEROTECA | QUIÉNES SOMOS | CONTACTO | PUBLICIDAD | AVISO LEGAL | POL. COOKIES | PREGUNTAS FRECUENTES | NEWSLETTER | LIBROS |

**Periódicos Viva:**

- Viva Almería
- Viva Cádiz
- Viva Chiclana
- Viva Campo de Gibraltar
- Viva El Puerto
- Viva Jerez
- Viva Córdoba
- Viva Conil
- Viva Granada
- Viva La Costa
- Viva Itálica
- Viva La Vega
- Viva Huelva
- Viva Punta
- Viva Jaén
- Viva Centro de Andalucía
- Viva Málaga
- Viva Marbella
- Viva Medina
- Viva El periódico de Écija
- Viva Sevilla
- Viva Vejer
- Viva La Cuenca Minera
- Viva Sierra Sur de Sevilla

**Periódicos Información:**

- Información Arcos
- Información Bahía
- Información San Fernando
- Información El Faro
- Información Jerez
- Información Rota
- Información Sanlúcar
- Información Puente Genil
- Información Comarca de Baza
- Información Wadi-as
- Información Alcalá la Real
- Información Torremolinos
- Ronda Semanal

**Televisiones:**

- Ondaluz Cádiz
- Ondaluz Jerez
- Ondaluz La Isla
- Ondaluz Sierra
- Ondaluz Costa Noroeste
- Ondaluz Ronda
- Ondaluz Málaga
- Ondaluz Costa del Sol
- Ondaluz Sevilla

**Otros digitales:**

- ITB Berlin
- World Travel Market
- 25 aniversario
- El Gallinero
- El Carnaval Colombino
- Cádiz Cofrade
- C. de Gibraltar Cofrade
- El Puerto Cofrade
- Jaén Cofrade
- Huelva Cofrade
- Jerez Cofrade
- San Fernando Cofrade
- Diputación de Cádiz al día
- Cádiz todo el año
- Comparador Financiero
- Comparador de Energía
- Canal de compras
- Youtube

PUBLICIDAD

miUGR

# Expertos recuerdan que el ejercicio en los primeros 10 años de vida reduce riesgo de patología cardiovascular

Emana de la comparecencia de Jonatan Ruiz, de la Universidad de Granada

EUROPA PRESS | MADRID

16 julio 2015
13:07

PUBLICIDAD

Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

"Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su



Berrés Asociados
Consultores de Comunicación

mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades esta asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, Jonatan Ruiz.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", ha apostillado experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo", ha enfatizado.

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al 'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer', en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.


Berrés Asociados
Consultores de Comunicación

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año", ha zanjado Ruiz.

TAGS expertos, recuerdan, ejercicio, primeros, anos, vida, reduce, riesgo, patologia, cardiovascular

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50

VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO

1 El vídeo de una pareja teniendo sexo en un probador escandaliza a China
2 En este bar de Granada la cerveza está más que clara
3 La Guardia Civil busca al conductor de la cosechadora destructora
4 El genial anuncio de las nuevas camisetas del Granada despierta numerosos halagos
5 El cirujano que cura la diabetes
6 Muere atropellada al cumplir su último deseo: salvar la vida de su amigo
7 El 'tedax' que falleció por una explosión en Almería

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

El 84% de estudiantes de Universidad de Granada trabajan tras acabar el

Científicos aportan nuevos datos sobre las células madre para tratar el Alzheimer y el

Medicina de la UGR ha sido solicitada por 5.233 personas y hay 253 plazas

La nota de corte del título de Medicina en la UGR sube y se sitúa en 12,947

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

**Object moved to here.**

PUBLICIDAD

'HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE'

# Hacer ejercicio físico en los primeros 10 años de vida reduce el riesgo cardiovascular

AUTUMM/FLICKR

Publicado 16/07/2015 11:42:01 CET

MADRID, 16 Jul. (EUROPA PRESS) -

Expertos reunidos en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), han recordado que la práctica regular de ejercicio físico durante los primeros 10 años de vida puede disminuir el riesgo

Lo más leído en...

Infosalus

1 Fístula perianal: escenario de alta complejidad

2 El móvil sabe si tienes depresión

3 Amaxofobia: miedo a conducir

4 ¿Cuál es la recompensa del generoso?

5 El uso de tacones, plataformas y sandalias planas provocan dolores de...

Hoy Una semana Un mes

Vídeos

Últimas noticias de salud

¿Qué sabes del frenillo lingual corto?

El humo de los incendios forestales aumenta el riesgo cardiovascular

Experto en vacuna contra el virus dice que "el mayor problema" para su

de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

De hecho, numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. **Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia**.

"*Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez*", ha comentado el investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, **Jonatan Ruiz**.

Ahora bien, los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población: edad, género o estado de salud previo, entre otros. En este sentido, el experto ha aseverado que **el nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI**.

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia, Ruiz ha recomendado realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Al respecto, prosigue, **la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física** desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

"*Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar*", ha apostillado experto.

Actualmente, **el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna**. "*No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana*", ha explicado Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el experto ha comentado que existen herramientas pero ha reconocido que "faltan vías" para hacerlas llegar al público general.

"*Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno estatal, gobierno de la comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo*", ha enfatizado.

**EL SEDENTARISMO ES RESPONSABLE DE MÁS DEL 10% DE MUERTES EN EUROPA**

desarrollo es la escasez actual de casos

El tabaquismo pasivo en bebés aumenta un 70% el riesgo de infecciones respiratorias

Nuevos datos sobre las células madre para el tratamiento de Alzheimer y Parkinson

La Fundación Edad&Vida presenta una campaña para la hidratación de las personas mayores

Por otra parte, durante el curso se ha hecho alusión al **'Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer'**, en el que se evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

"El estudio publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition' mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3,6 por ciento. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7,3 por ciento de las muertes, esto es de 676.000 muertes", ha informado.

Por tanto, prosigue, sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de "forma directa o indirecta", **el sedentarismo es responsable de más del 10 por ciento de muertes** (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

Sin embargo, los autores del estudio indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, "*Este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16 por ciento y un 30 por ciento en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kilocalorías al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kilocalorías al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kilogramos en un año*", ha zanjado Ruiz.

Directorio: Granada Universidad España Nutrición

Sigue a @infosalus_com

Noticias Recomendadas

Fístula perianal: escenario de alta complejidad

El móvil sabe si tienes depresión

Amaxofobia: miedo a conducir

¿Cuál es la recompensa del generoso?

© 2015 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los contenidos de esta web sin su previo y expreso consentimiento.

Acerca de infosalus | Kiosko Google Play

europa press

20.829 ejemplares

Sumario

Ver revista actual
Editorial
Indicadores de mercado
Turno libre
Nuevos productos
El personaje
Distribución farmacéutica
I + D + I
Prescripción
Dermofarmacia
Nutrición
Farmacia al día
Productos Químicos
Casos de éxito en Formulación
Un Boticario a diario
Entretenimiento
Archivo

Artículos recientes

Matrimonio farmacia-distribucion
DFG colabora con Médicos sin Fronteras para salvar vidas en el mediterráneo
Omeprazol y riesgo cardiovascular
Las farmacias andaluzas, nuevo punto de apoyo a los pacientes de VIH

# "Es mucho más sencillo prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos"

Publicado el Jueves, 16 Julio 2015 09:42
Visitas: 30

**Los expertos participantes en el II Curso de Verano de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) han coincidido en señalar el carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta. Estos son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano "Hábitos de vida saludable", organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).**

Según el **Prof. Dr.Ángel Gil,** Presidente de FINUT, hay estudios científicos que apuntan que "la heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente".

En concreto, el Prof. Gil señala que "aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos".

**Prevención del sobrepeso y la obesidad**

Para el Prof. Gil, "es mucho más sencillo prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos". El experto señala que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Según la **Prof. Dra. Mª Dolores Ruiz**, miembro del comité científico de FINUT, "la educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta". Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela.

ANDROID APP ON Google play
Available on the App Store

DESPIGMENTANTE
TRATAMIENTO 24 HORAS
MARTIDERM LA FÓRMULA

Descubre el nuevo vaporizador electrónico

Para la experta, "la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso".

**Una dieta de calidad**

Según algunos de los expertos reunidos en el Curso de Verano de FINUT, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la **Dra. Josune Olza**, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas".•


Artículos más leídos

- Faringitis agudas o crónicas
- Dificultad para evacuar
- Revista Actual
- Manchas en la piel
- Causas de la deshidratación cutánea

Revista PDF

- Revista-Digital-Junio-2014.pdf
- Revista-Digital-Abril 2014.pdf
- revista-533-nov-dic.pdf
- revista-531-jul-agos 2014.pdf
- Next >>

By: ST Sales Jobs

Artículos Relacionados

newsletter
Suscríbete a nuestro newsletter

revista
¿Quieres colaborar con nosotros?

descarga
Descárgate un acceso directo a nuestra web APP

legal
LOPD



Copyright © 2015 Revista Acofar. Todos los derechos reservados.

Joomla! es un software libre publicado bajo la Licencia Pública General GNU.

saludadiario.es

Pacientes de cerca

Por S. A. D. | Jueves, 16 Julio 2015 19:22

CURSO

# Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta

Los expertos creen que hay evidencia científica suficiente para considerar la actividad física como una terapia para prevenir las dolencias cardiovasculares

Vote este artículo (0 votos) Imprimir | Email | 0 Comentarios

Adolescentes practicando deporte. *morguefile.com*

**Numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia. Por ello, la práctica de actividad física regular desde las primeras décadas de la vida puede atenuar el desarrollo futuro de estas dolencias.**

Éste ha sido uno de los temas principales abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el curso de verano *Hábitos de vida*

## Guía de la salud

**¿Buscas un especialista?**

Disponemos de un amplio listado de profesionales de la salud y los Servicios Sociales de Salamanca y provincia.

- **Guía de la salud**
- **Guía de servicios sociales**

## Opinión



Berrés Asociados Consultores de Comunicación

nutrición, la docencia y la salud participantes en el curso de verano *Hábitos de vida saludable*, organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada, con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

En una ponencia titulada *Actividad física y esperanza de vida*, el doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que educar en hábitos saludables durante la infancia "es crucial" para su mantenimiento en la edad adulta. "Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez", ha asegurado.

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). "El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como una terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI", ha subrayado el doctor Ruiz.

### La escuela, fundamental

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia el investigador ha señalado que es recomendable que se realicen 60 minutos o más de actividad física diaria". En este sentido, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar. "Esto sería posible solo si los gobiernos, también el de nuestro país, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", señala este experto.

Actualmente, el tiempo dedicado a la Educación Física en España durante las primeras etapas escolares es de dos horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a una hora o ninguna. "No cabe duda de que estamos muy lejos de lo deseable, muy lejos de algunos países del norte de Europa que, conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar una hora de esta materia todos los días de la semana", ha explicado el doctor Ruiz.

### Los daños del sedentarismo

En cuanto a las estrategias educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, ha comentado que existen herramientas, "pero faltan vías para hacerlas llegar al público general". Es importante, ha añadido, "que desde los poderes políticos, a todos los niveles, se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo".

Un estudio reciente del prestigioso Proyecto EPIC (Estudio Prospectivo Europeo sobre la Dieta y el Cáncer) evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida en más de 500.000 adultos de varios países de Europa, entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, "el estudio, publicado en *American Journal of Clinical Nutrition*, mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es, con un 3,6%". Sin embargo, mostró que el sedentarismo "era responsable del 7,3% de las muertes, es decir, de 676.000 fallecimientos".

### Beneficios en personas inactivas

En este sentido, el especialista ha añadido que, sabiendo que uno "de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de forma directa o indirecta el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de un millón de personas) en Europa". Por tanto, "el mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas".


= EN FAMILIA=

**Picaduras de insectos**

Martes, 14 Julio 2015 20:08

***Pediatra del servicio de Urgencias Pediátricas del Hospital Niño Jesús (Madrid)**

" *Las picaduras son frecuentes en verano, pero aunque son bastante molestas, no suelen producir problemas de salud importantes. Cuando un insecto (mosquito, avispa, abeja, pulga, etc.) o una araña pican, inoculan sustancias en el cuerpo que irritan la piel, haciendo que aparezcan habones o ronchas en la zona en la que han picado.*"
***Mercedes de la Torre Espí****

= SALUSPOT TE CUIDA =

**Malformaciones craneofaciales y tratamientos con ortodoncia**

Lunes, 13 Julio 2015 08:55

***Odontóloga y miembro de Saluspot**

"*Las malformaciones craneofaciales son defectos de nacimiento que modifican el aspecto de la cabeza o la cara del niño. Algunas, como las que afectan al cráneo, pueden poner en peligro la vida del niño o dejar secuelas irrecuperables como el déficit intelectual. Por otro lado, las alteraciones que afectan a la carano suelen suponer un riesgo vital, aunque marcan a los niños y a sus familias para el resto de sus vidas.* "
***Marcela Ferrer Molina****

= EL ESPÍRITU DE CRUZ ROJA =

**Los ocho miles de Nepal**

Domingo, 12 Julio 2015 08:54

***Delegada internacional de Cruz Roja desplazada a Nepal**

"*Otra fila más. Vuelve a llover. Primero tímidamente, después un fuerte chaparrón, mientras los voluntarios y voluntarias de la Cruz Roja Nepalí nos preguntan chapurreando palabras en castellano si semejante diluvio se llama en España "chirimiri" como les dijo Ángel bromeando. Otra fila más. Esperan pausadamente, sonrientes. Mientras se empieza a descargar un camión lleno de momentos de duro trabajo, evaluación de necesidades. datos, censos y mucha motivación.* "
***Sara Escudero****

= SALUSPOT TE CUIDA =

**¿Qué fotoprotección es más adecuada según mi tipo de piel?**

Los autores del estudio, liderado por el doctor Ekelund, indican que podria ser incluso suficiente con realizar 20 minutos de ejercicio al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, el doctor Ruiz explica que este paseo "podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos; un incremento de 100 kcal. al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kcal. al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta cinco kilogramos en un año".

Tweet

Obesidad Enfermedades cardiovasculares Ejercicio

## Artículos relacionados

- Un estudio multicéntrico demuestra que la ventilación no invasiva es eficaz contra el síndrome de Pickwick
- Niveles bajos de vitamina D en menores aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- La obesidad unida a ciertos contaminantes duplica el riesgo de hipertensión
- Casi el 90% de los pacientes se reincorpora a la vida laboral tras un evento cardiaco
- Decenas de ciudadanos comprueban su riesgo cardiovascular en la jornada 'Activa tu corazón'

Más en esta categoría: « Un centenar de niños afectados por cáncer participarán en colonias de verano organizadas por la AECC

## Deja un comentario

No está permitido escribir comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes. Reservado el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

*Campos obligatorios.

(*)Escribe tu nombre ... | (*)Escribe email ...

Escribe la URL de tu sitio Web ...

Mensaje

**(*)Escribe la palabra que ves a continuación**

Enviar comentario

volver arriba

## De interés

Sábado, 11 Julio 2015 08:53

***Miembro de Saluspot y especialista en dermatología médico-quirúrgica y venereología**

*"Varias provincias de España están en alerta debido al calor, por lo que debemos proteger nuestra piel más que nunca. ¿Sabes que para elegir el mejor protector solar debes saber cuál es tu fototipo? La Dra. Sabrina Kindem Gómez explica en esta información el vínculo entre fototipos y fotoprotección, y aporta consejos para cuidar de nuestra piel. "*

***Dra. Sabrina Kindem Gómez****

## A fondo

**La historia de una luchadora**

El hermano de Alba, con cinco años, dice que de mayor va a s ...

Leer más

**Carlos González: "Quien ha leído a Dickens no podría maltratar a un niño"**

El tirón de Carlos

PUBLICIDAD



# La obesidad es mejor prevenirla que tratarla

PREVENCIÓN

Según los expertos es más sencillo atajarla educando a los niños en buenos hábitos saludables, tarea para la que reclaman la implicación de sectores que van desde los propios gobiernos a las familias

REDACCIÓN | GRANADA
@SALUDREVISTA

17 julio 2015
10:25

El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) en Granada.

Un bebé practica ejercicio adaptado a su edad y supervisado en una guardería escandinava.

PUBLICIDAD

El doctor Ángel Gil, presidente de FINUT, no ha dudado en apuntar a la «heredabilidad» del índice de masa corporal: «Oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio

ambiente», ha afirmado.

Este experto señala que «aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos».

## Prevención

Y es que es «mucho más sencillo» prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos, según afirma el doctor Gil. De ahí la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Por su parte la doctora Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, ha incidido en la educación en hábitos saludables durante la infancia como "papel crucial» para su adquisición en la edad adulta.

«Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela», afirma.

El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares

El doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que «educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez».

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. «No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana», explica el investigador del Ramón y Cajal.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el doctor Ruiz comenta que «existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo».

## Beneficios del ejercicio

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). «El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI», subraya el doctor Ruiz.

Para la doctora Ruiz, «la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso».

## El sedentarismo mata

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, «el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes».

> Un paseo a ritmo de ligero de 20 minutos cada día podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos

En este sentido, añade que sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, «se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas».

Los autores del estudio liderado por el doctor Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero.

A este respecto, el investigador de la Universidad de Granada explica que, «este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto

energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año».

Una dieta de calidad

Para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la doctora Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas».

TAGS obesidad, mejor, prevenirla, tratarla

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50

VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO

1 Detenido un vecino de Alfaro por tenencia ilícita de armas
2 El Logroño franquista
3 Carmen Duque releva a Escobar y se convierte en la diputada más joven del Congreso
4 Sanz presidirá la Comisión de Cultura del Senado
5 ¿El fin de la era De los Mártires?
6 Cárcel para la madre que tiró a su bebé a un contenedor en Madrid
7 Tres candidatos optan a encabezar la lista de C's al Congreso

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

- Los expertos piden protocolos de alergias en los campamentos de verano
- Remedios naturales contra el insomnio veraniego
- La buena alimentación previene los riesgos asociados al envejecimiento
- Consejos saludables para que el Camino de Santiago se haga sin tropiezos

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

PUBLICIDAD

# La obesidad es mejor prevenirla que tratarla

**PREVENCIÓN**

Según los expertos es más sencillo atajarla educando a los niños en buenos hábitos saludables, tarea para la que reclaman la implicación de sectores que van desde los propios gobiernos a las familias

REDACCIÓN | GRANADA
@SALUDREVISTA

17 julio 2015
10:25

Un bebé practica ejercicio adaptado a su edad y supervisado en una guardería escandinava.

PUBLICIDAD

El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) en Granada.

El doctor Ángel Gil, presidente de FINUT, no ha dudado en apuntar a la «heredabilidad» del índice de masa corporal: «Oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente», ha afirmado.

Este experto señala que «aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su

predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos».

## Prevención

Y es que es «mucho más sencillo» prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos, según afirma el doctor Gil. De ahí la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Por su parte la doctora Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, ha incidido en la educación en hábitos saludables durante la infancia como "papel crucial» para su adquisición en la edad adulta.

«Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela», afirma.

El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares

El doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que «educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez».

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. «No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana», explica el investigador del Ramón y Cajal.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el doctor Ruiz comenta que «existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo».

## Beneficios del ejercicio

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.).

«El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI», subraya el doctor Ruiz.

Para la doctora Ruiz, «la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso».

## El sedentarismo mata

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, «el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes».

Un paseo a ritmo de ligero de 20 minutos cada día podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos

En este sentido, añade que sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, «se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas».

Los autores del estudio liderado por el doctor Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero.

A este respecto, el investigador de la Universidad de Granada explica que, «este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año».

Una dieta de calidad

Para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la doctora Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas».

TAGS obesidad, mejor, prevenirla, tratarla

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50

VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO

1 La salsa edulcorada de Marc Anthony en Valencia
2 «Si no salváis a mi hijo la lío»
3 ¿Dónde está hoy el radar móvil en Valencia?
4 Las 5 mejores piscinas para ir con niños en Valencia
5 Dos años y medio de prisión por practicar sexo en la playa
6 Muerte por inanición
7 Muere ahogado un niño de 3 años en una piscina de Montserrat
8 La Comunitat Valenciana dará cobertura sanitaria

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

- Los expertos piden protocolos de alergias en los campamentos de verano
- Remedios naturales contra el insomnio veraniego
- La buena alimentación previene los riesgos asociados al envejecimiento
- Consejos saludables para que el Camino de Santiago se haga sin tropiezos

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

**Object moved to here.**

PUBLICIDAD

VIDA SANA



# La obesidad es mejor prevenirla que tratarla

PREVENCIÓN

Según los expertos es más sencillo atajarla educando a los niños en buenos hábitos saludables, tarea para la que reclaman la implicación de sectores que van desde los propios gobiernos a las familias

REDACCIÓN | GRANADA
@SALUDREVISTA

17 julio 2015
10:25

El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) en Granada.

Un bebé practica ejercicio adaptado a su edad y supervisado en una guardería escandinava.

PUBLICIDAD

El doctor Ángel Gil, presidente de FINUT, no ha dudado en apuntar a la «heredabilidad» del índice de masa corporal: «Oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio

ambiente», ha afirmado.

Este experto señala que «aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos».

## Prevención

Y es que es «mucho más sencillo» prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos, según afirma el doctor Gil. De ahí la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Por su parte la doctora Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, ha incidido en la educación en hábitos saludables durante la infancia como "papel crucial» para su adquisición en la edad adulta.

«Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela», afirma.

El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares

El doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que «educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez».

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. «No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana», explica el investigador del Ramón y Cajal.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el doctor Ruiz comenta que «existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo».

## Beneficios del ejercicio

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). «El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI», subraya el doctor Ruiz.

Para la doctora Ruiz, «la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso».

## El sedentarismo mata

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, «el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes».

> Un paseo a ritmo de ligero de 20 minutos cada día podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos

En este sentido, añade que sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, «se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas».

Los autores del estudio liderado por el doctor Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero.

A este respecto, el investigador de la Universidad de Granada explica que, «este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto

energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año».

Una dieta de calidad

Para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la doctora Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas».

TAGS obesidad, mejor, prevenirla, tratarla

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50

VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO

1 El Ayuntamiento sopesa suprimir de la Plaza Mayor las rampas del aparcamiento
2 El nuevo Gobierno autonómico se dota de cinco viceconsejerías
3 Cárcel para la madre que tiró a su bebé a un contenedor en Madrid
4 La menor que denunció haber sido sometida a 13 exorcismos en Valladolid se retracta en una carta
5 El Parque del Mudéjar de Olmedo, entre las mejores atracciones de España
6 El Ayuntamiento de Valladolid acoge mañana la primera boda gay oficiada por el alcalde

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

- Los expertos piden protocolos de alergias en los campamentos de verano
- Remedios naturales contra el insomnio veraniego
- La buena alimentación previene los riesgos asociados al envejecimiento
- Consejos saludables para que el Camino de Santiago se haga sin tropiezos

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

PUBLICIDAD

SALUD



# La obesidad es mejor prevenirla que tratarla

PREVENCIÓN

Según los expertos es más sencillo atajarla educando a los niños en buenos hábitos saludables, tarea para la que reclaman la implicación de sectores que van desde los propios gobiernos a las familias

REDACCIÓN | GRANADA
@SALUDREVISTA

17 julio 2015
10:25

El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) en Granada.

Un bebé practica ejercicio adaptado a su edad y supervisado en una guardería escandinava.

PUBLICIDAD

El doctor Ángel Gil, presidente de FINUT, no ha dudado en apuntar a la «heredabilidad» del índice de masa corporal: «Oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio

ambiente», ha afirmado.

Este experto señala que «aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos».

## Prevención

Y es que es «mucho más sencillo» prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos, según afirma el doctor Gil. De ahí la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Por su parte la doctora Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, ha incidido en la educación en hábitos saludables durante la infancia como "papel crucial» para su adquisición en la edad adulta.

«Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela», afirma.

El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares

El doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que «educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez».

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. «No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana», explica el investigador del Ramón y Cajal.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el doctor Ruiz comenta que «existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo».

## Beneficios del ejercicio

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). «El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI», subraya el doctor Ruiz.

Para la doctora Ruiz, «la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso».

## El sedentarismo mata

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, «el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes».

> Un paseo a ritmo de ligero de 20 minutos cada día podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos

En este sentido, añade que sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, «se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas».

Los autores del estudio liderado por el doctor Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero.

A este respecto, el investigador de la Universidad de Granada explica que, «este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto

energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año».

Una dieta de calidad

Para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la doctora Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas».

TAGS obesidad, mejor, prevenirla, tratarla

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50

| VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO |
|---|---|---|

1 El alcalde de Vitoria ordena que "se saque de la piscina" a quien se bañe con velo
2 Un vuelo, hotel, taxi y bocadillo de jamón: los gastos de Urtaran en Bruselas
3 La Primitiva del jueves: resultados del sorteo de hoy 16 de julio de 2015 para comprobar online
4 "Voy a entregar a mi hija y no sé si volveré a verla"
5 Una azafata desvela sexo, fiestas y choques con famosos en pleno vuelo
6 ¿Por qué los mosquitos te pican más a ti?
7 La razón del abrupto final de la gala de 'Supervivientes'

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

**Object moved to here.**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



# La obesidad es mejor prevenirla que tratarla

**PREVENCIÓN**

Según los expertos es más sencillo atajarla educando a los niños en buenos hábitos saludables, tarea para la que reclaman la implicación de sectores que van desde los propios gobiernos a las familias

REDACCIÓN | GRANADA
@SALUDREVISTA

17 julio 2015
10:25

El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) en Granada.

Un bebé practica ejercicio adaptado a su edad y supervisado en una guardería escandinava.

PUBLICIDAD

El doctor Ángel Gil, presidente de FINUT, no ha dudado en apuntar a la «heredabilidad» del índice de masa corporal: «Oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio



Berrés Asociados
Consultores de Comunicación

ambiente», ha afirmado.

Este experto señala que «aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos».

## Prevención

Y es que es «mucho más sencillo» prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos, según afirma el doctor Gil. De ahí la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Por su parte la doctora Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, ha incidido en la educación en hábitos saludables durante la infancia como "papel crucial» para su adquisición en la edad adulta.

«Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela», afirma.

El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares

El doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que «educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez».

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. «No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana», explica el investigador del Ramón y Cajal.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el doctor Ruiz comenta que «existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo».

## Beneficios del ejercicio

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). «El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI», subraya el doctor Ruiz.

Para la doctora Ruiz, «la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso».

## El sedentarismo mata

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, «el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes».

> Un paseo a ritmo de ligero de 20 minutos cada día podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos

En este sentido, añade que sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, «se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas».

Los autores del estudio liderado por el doctor Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero.

A este respecto, el investigador de la Universidad de Granada explica que, «este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto

energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año».

Una dieta de calidad

Para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la doctora Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas».

TAGS obesidad, mejor, prevenirla, tratarla

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50

VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO

1 De Josemi en 'Aquí no hay quien viva', a rapero porreta
2 De Josemi en 'Aquí no hay quien viva', a rapero porreta
3 Hombres de Dios... y de ETA
4 La entrega de la niña de 6 años de Gernika acabó con la detención de su madre
5 «Voy a entregar a mi hija y no sé si volveré a verla»
6 El efecto 'Allí abajo'
7 ¿Por qué los mosquitos te pican más a ti?
8 La razón del abrupto final de la gala de

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

- Los expertos piden protocolos de alergias en los campamentos de verano
- Remedios naturales contra el insomnio veraniego
- La buena alimentación previene los riesgos asociados al envejecimiento
- Consejos saludables para que el Camino de Santiago se haga sin tropiezos

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

PUBLICIDAD



# La obesidad es mejor prevenirla que tratarla

PREVENCIÓN

Según los expertos es más sencillo atajarla educando a los niños en buenos hábitos saludables, tarea para la que reclaman la implicación de sectores que van desde los propios gobiernos a las familias

REDACCIÓN | GRANADA
@SALUDREVISTA

17 julio 2015
10:25

Un bebé practica ejercicio adaptado a su edad y supervisado en una guardería escandinava.

PUBLICIDAD

El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) en Granada.

El doctor Ángel Gil, presidente de FINUT, no ha dudado en apuntar a la «heredabilidad» del índice de masa corporal: «Oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio

ambiente», ha afirmado.

Este experto señala que «aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos».

## Prevención

Y es que es «mucho más sencillo» prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos, según afirma el doctor Gil. De ahí la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Por su parte la doctora Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, ha incidido en la educación en hábitos saludables durante la infancia como "papel crucial» para su adquisición en la edad adulta.

«Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela», afirma.

El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares

El doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que «educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez».

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. «No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana», explica el investigador del Ramón y Cajal.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el doctor Ruiz comenta que «existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo».

## Beneficios del ejercicio

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). «El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI», subraya el doctor Ruiz.

Para la doctora Ruiz, «la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso».

## El sedentarismo mata

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, «el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes».

> Un paseo a ritmo de ligero de 20 minutos cada día podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos

En este sentido, añade que sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, «se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas».

Los autores del estudio liderado por el doctor Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero.

A este respecto, el investigador de la Universidad de Granada explica que, «este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto

energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año».

Una dieta de calidad

Para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la doctora Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas».

TAGS obesidad, mejor, prevenirla, tratarla

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50

VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO

1 Un ovetense de 22 años, en coma tras una pelea en la Semana Negra de Gijón
2 Cárcel para la madre que tiró a su bebé a un contenedor en Madrid
3 De Josemi en 'Aquí no hay quien viva', a rapero
4 Muere al arrojarse del viaducto de la Concha de Artedo
5 Un vídeo sexual escandaliza a China
6 Aparece muerto el minero atrapado en el pozo de Cerredo tras hundirse un túnel
7 La Reina Letizia: «Pongo música clásica a mis hijas a diario»

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

- Los expertos piden protocolos de alergias en los campamentos de verano
- Remedios naturales contra el insomnio veraniego
- La buena alimentación previene los riesgos asociados al envejecimiento
- Consejos saludables para que el Camino de Santiago se haga sin tropiezos

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

PUBLICIDAD

SALUD



# La obesidad es mejor prevenirla que tratarla

PREVENCIÓN

Según los expertos es más sencillo atajarla educando a los niños en buenos hábitos saludables, tarea para la que reclaman la implicación de sectores que van desde los propios gobiernos a las familias

REDACCIÓN | GRANADA
@SALUDREVISTA

17 julio 2015
10:25

Un bebé practica ejercicio adaptado a su edad y supervisado en una guardería escandinava.

PUBLICIDAD

El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) en Granada.

El doctor Ángel Gil, presidente de FINUT, no ha dudado en apuntar a la «heredabilidad» del índice de masa corporal: «Oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio

ambiente», ha afirmado.

Este experto señala que «aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos».

## Prevención

Y es que es «mucho más sencillo» prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos, según afirma el doctor Gil. De ahí la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Por su parte la doctora Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, ha incidido en la educación en hábitos saludables durante la infancia como "papel crucial» para su adquisición en la edad adulta.

«Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela», afirma.

El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares

El doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que «educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez».

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. «No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana», explica el investigador del Ramón y Cajal.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el doctor Ruiz comenta que «existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo».

## Beneficios del ejercicio

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). «El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI», subraya el doctor Ruiz.

Para la doctora Ruiz, «la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso».

## El sedentarismo mata

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, «el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes».

> Un paseo a ritmo de ligero de 20 minutos cada día podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos

En este sentido, añade que sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, «se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas».

Los autores del estudio liderado por el doctor Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero.

A este respecto, el investigador de la Universidad de Granada explica que, «este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto

energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año».

Una dieta de calidad

Para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la doctora Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas».

TAGS obesidad, mejor, prevenirla, tratarla

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50

VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO

1 En este bar de Granada la cerveza está más que clara
2 El vídeo de una pareja teniendo sexo en un probador escandaliza a China
3 El genial anuncio de las nuevas camisetas del Granada despierta numerosos halagos
4 El cirujano que cura la diabetes
5 Muere atropellada al cumplir su último deseo: salvar la vida de su amigo
6 La Guardia Civil busca al conductor de la cosechadora destructora
7 El 'tedax' que falleció por una explosión en Almería

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

- Los expertos piden protocolos de alergias en los campamentos de verano
- Remedios naturales contra el insomnio veraniego
- La buena alimentación previene los riesgos asociados al envejecimiento
- Consejos saludables para que el Camino de Santiago se haga sin tropiezos

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

PUBLICIDAD



# La obesidad es mejor prevenirla que tratarla

PREVENCIÓN

Según los expertos es más sencillo atajarla educando a los niños en buenos hábitos saludables, tarea para la que reclaman la implicación de sectores que van desde los propios gobiernos a las familias

REDACCIÓN | GRANADA
@SALUDREVISTA

17 julio 2015
10:25

El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) en Granada.

Un bebé practica ejercicio adaptado a su edad y supervisado en una guardería escandinava.

PUBLICIDAD

El doctor Ángel Gil, presidente de FINUT, no ha dudado en apuntar a la «heredabilidad» del índice de masa corporal: «Oscila entre un 50% y un 70%.

Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente», ha afirmado.

Este experto señala que «aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos».

## Prevención

Y es que es «mucho más sencillo» prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos, según afirma el doctor Gil. De ahí la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Por su parte la doctora Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, ha incidido en la educación en hábitos saludables durante la infancia como "papel crucial» para su adquisición en la edad adulta.

«Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela», afirma.

El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares

El doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que «educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez».

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. «No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana», explica el investigador del Ramón y Cajal.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el doctor Ruiz comenta que «existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida

concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo».

## Beneficios del ejercicio

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). «El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI», subraya el doctor Ruiz.

Para la doctora Ruiz, «la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso».

## El sedentarismo mata

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, «el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes».

> Un paseo a ritmo de ligero de 20 minutos cada día podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos

En este sentido, añade que sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, «se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas».

Los autores del estudio liderado por el doctor Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero.

A este respecto, el investigador de la Universidad de Granada explica que, «este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en

el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año».

Una dieta de calidad

Para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la doctora Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas».

TAGS obesidad, mejor, prevenirla, tratarla

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50
VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO
1 Cárcel para la madre que tiró a su bebé a un contenedor en Madrid
2 Bañistas salvan a un tiburón blanco en Massachusetts
3 «Yo no fui el culpable»
4 La ola de calor termina oficialmente este jueves
5 Los Presupuestos recogerán una subida salarial para los funcionarios
6 Un incendio calcina un supermercado en Cehegín
7 Reina por un día
8 Arde un coche frente al hipermercado Freski en el

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

**Object moved to here.**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

VIDA SANA



# La obesidad es mejor prevenirla que tratarla

PREVENCIÓN

Según los expertos es más sencillo atajarla educando a los niños en buenos hábitos saludables, tarea para la que reclaman la implicación de sectores que van desde los propios gobiernos a las familias

REDACCIÓN | GRANADA
@SALUDREVISTA

17 julio 2015
10:25

Un bebé practica ejercicio adaptado a su edad y supervisado en una guardería escandinava.

PUBLICIDAD

El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) en Granada.

El doctor Ángel Gil, presidente de FINUT, no ha dudado en apuntar a la «heredabilidad» del índice de masa corporal: «Oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio

ambiente», ha afirmado.

Este experto señala que «aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos».

## Prevención

Y es que es «mucho más sencillo» prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos, según afirma el doctor Gil. De ahí la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Por su parte la doctora Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, ha incidido en la educación en hábitos saludables durante la infancia como "papel crucial» para su adquisición en la edad adulta.

«Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela», afirma.

El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares

El doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que «educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez».

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. «No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana», explica el investigador del Ramón y Cajal.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el doctor Ruiz comenta que «existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo».

## Beneficios del ejercicio

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). «El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI», subraya el doctor Ruiz.

Para la doctora Ruiz, «la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso».

## El sedentarismo mata

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, «el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes».

> Un paseo a ritmo de ligero de 20 minutos cada día podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos

En este sentido, añade que sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, «se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas».

Los autores del estudio liderado por el doctor Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero.

A este respecto, el investigador de la Universidad de Granada explica que, «este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto

energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año».

Una dieta de calidad

Para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la doctora Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas».

TAGS obesidad, mejor, prevenirla, tratarla

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50

VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO

1 Miniguía para la Semana Grande
2 La obsesión por un "selfie" salva la vida a una mujer en el mar
3 Cinco personas llevan seis días ingresadas por un brote de salmonella en un restaurante
4 La Policía desarticula un clan familiar dedicado a la venta de cocaína en Cantabria
5 ¿Quién es quién en el Racing?
6 Procesión de El Carmen en Santander
7 Una menor denuncia a tres jóvenes por agresión sexual en las fiestas de Revilla

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

- Los expertos piden protocolos de alergias en los campamentos de verano
- Remedios naturales contra el insomnio veraniego
- La buena alimentación previene los riesgos asociados al envejecimiento
- Consejos saludables para que el Camino de Santiago se haga sin tropiezos

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

PUBLICIDAD

VIDA SANA



# La obesidad es mejor prevenirla que tratarla

PREVENCIÓN

Según los expertos es más sencillo atajarla educando a los niños en buenos hábitos saludables, tarea para la que reclaman la implicación de sectores que van desde los propios gobiernos a las familias

REDACCIÓN | GRANADA
@SALUDREVISTA

17 julio 2015
10:25

El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) en Granada.

Un bebé practica ejercicio adaptado a su edad y supervisado en una guardería escandinava.

PUBLICIDAD

El doctor Ángel Gil, presidente de FINUT, no ha dudado en apuntar a la «heredabilidad» del índice de masa corporal: «Oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio

ambiente», ha afirmado.

Este experto señala que «aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos».

## Prevención

Y es que es «mucho más sencillo» prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos, según afirma el doctor Gil. De ahí la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Por su parte la doctora Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, ha incidido en la educación en hábitos saludables durante la infancia como "papel crucial» para su adquisición en la edad adulta.

«Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela», afirma.

El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares

El doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que «educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez».

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. «No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana», explica el investigador del Ramón y Cajal.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el doctor Ruiz comenta que «existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo».

## Beneficios del ejercicio

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). «El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI», subraya el doctor Ruiz.

Para la doctora Ruiz, «la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso».

## El sedentarismo mata

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, «el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes».

> Un paseo a ritmo de ligero de 20 minutos cada día podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos

En este sentido, añade que sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, «se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas».

Los autores del estudio liderado por el doctor Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero.

A este respecto, el investigador de la Universidad de Granada explica que, «este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto

energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año».

Una dieta de calidad

Para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la doctora Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas».

TAGS obesidad, mejor, prevenirla, tratarla

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50

VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO

1 La mujer fallecida en la carretera de Olivenza era una médico que volvía del trabajo
2 De Josemi en 'Aquí no hay quien viva', a rapero porreta
3 El Constitucional da la razón a IU sobre el recuento de los votos nulos
4 Rescatado un joven que sufrió un ataque epiléptico mientras se bañaba en el pantano de
5 Cárcel para la madre que tiró a su bebé a un contenedor en Madrid
6 El cirujano que cura la diabetes
7 Felipe VI a Vara: "Presidente, ¿cómo estás?, me

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

- Los expertos piden protocolos de alergias en los campamentos de verano
- Remedios naturales contra el insomnio veraniego
- La buena alimentación previene los riesgos asociados al envejecimiento
- Consejos saludables para que el Camino de Santiago se haga sin tropiezos

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

PUBLICIDAD

VIDA SANA



# La obesidad es mejor prevenirla que tratarla

PREVENCIÓN

Según los expertos es más sencillo atajarla educando a los niños en buenos hábitos saludables, tarea para la que reclaman la implicación de sectores que van desde los propios gobiernos a las familias

REDACCIÓN | GRANADA
@SALUDREVISTA

17 julio 2015
10:25

Un bebé practica ejercicio adaptado a su edad y supervisado en una guardería escandinava.

PUBLICIDAD

El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) en Granada.

El doctor Ángel Gil, presidente de FINUT, no ha dudado en apuntar a la «heredabilidad» del índice de masa corporal: «Oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la

susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente», ha afirmado.

Este experto señala que «aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos».

## Prevención

Y es que es «mucho más sencillo» prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos, según afirma el doctor Gil. De ahí la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Por su parte la doctora Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, ha incidido en la educación en hábitos saludables durante la infancia como "papel crucial» para su adquisición en la edad adulta.

«Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela», afirma.

El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares

El doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que «educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez».

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. «No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana», explica el investigador del Ramón y Cajal.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el doctor Ruiz comenta que «existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo».

## Beneficios del ejercicio

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). «El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI», subraya el doctor Ruiz.

Para la doctora Ruiz, «la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso».

## El sedentarismo mata

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, «el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes».

> Un paseo a ritmo de ligero de 20 minutos cada día podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos

En este sentido, añade que sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, «se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas».

Los autores del estudio liderado por el doctor Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero.

A este respecto, el investigador de la Universidad de Granada explica que, «este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser

mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año».

Una dieta de calidad

Para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la doctora Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas».

TAGS obesidad, mejor, prevenirla, tratarla

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50

VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO

1 Uno de los radares de las Pedrizas, el que más multa de España
2 La ola del melillero vuelve con menos fuerza y más "diversión"
3 Jesús Calleja hace el primer 'Google Street View' del Caminito del Rey
4 El Caminito del Rey protagoniza el estreno hoy del nuevo programa de Jesús Calleja, 'Volando Voy'
5 Un boleto sellado en Málaga, premiado con 12,3 millones de euros en el Gordo de la Primitiva
6 Los Álamos Beach: Tres estilos, un festival
7 De Josemi en 'Aquí no hay quien viva' a rapero

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

El 40% de los casos de sobrepeso tiene que ver con la genética

Diez días para el primer desnudo

Un parque de atenciones para el cuidado integral de los niños con cáncer

Las recetas saludables de los futbolistas

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

PUBLICIDAD

VIDA SANA



# La obesidad es mejor prevenirla que tratarla

PREVENCIÓN

Según los expertos es más sencillo atajarla educando a los niños en buenos hábitos saludables, tarea para la que reclaman la implicación de sectores que van desde los propios gobiernos a las familias

REDACCIÓN | GRANADA
@SALUDREVISTA

17 julio 2015
10:25

Un bebé practica ejercicio adaptado a su edad y supervisado en una guardería escandinava.

PUBLICIDAD

El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) en Granada.

El doctor Ángel Gil, presidente de FINUT, no ha dudado en apuntar a la «heredabilidad» del índice de masa corporal: «Oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la

susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente», ha afirmado.

Este experto señala que «aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos».

## Prevención

Y es que es «mucho más sencillo» prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos, según afirma el doctor Gil. De ahí la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Por su parte la doctora Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, ha incidido en la educación en hábitos saludables durante la infancia como "papel crucial» para su adquisición en la edad adulta.

«Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela», afirma.

El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares

El doctor Jonatan Ruiz, investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha recalcado que «educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez».

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. «No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana», explica el investigador del Ramón y Cajal.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el doctor Ruiz comenta que «existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo».

## Beneficios del ejercicio

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). «El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalentes del siglo XXI», subraya el doctor Ruiz.

Para la doctora Ruiz, «la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso».

## El sedentarismo mata

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el doctor Ruiz, «el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes».

> Un paseo a ritmo de ligero de 20 minutos cada día podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos

En este sentido, añade que sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, «se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas».

Los autores del estudio liderado por el doctor Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero.

A este respecto, el investigador de la Universidad de Granada explica que, «este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser

mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año».

Una dieta de calidad

Para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la doctora Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas».

TAGS obesidad, mejor, prevenirla, tratarla

**Deja tu comentario**

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

LO MÁS ★TOP50

VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO

1 Uno de los radares de las Pedrizas, el que más multa de España
2 La ola del melillero vuelve con menos fuerza y más "diversión"
3 Jesús Calleja hace el primer 'Google Street View' del Caminito del Rey
4 El Caminito del Rey protagoniza el estreno hoy del nuevo programa de Jesús Calleja, 'Volando Voy'
5 Un boleto sellado en Málaga, premiado con 12,3 millones de euros en el Gordo de la Primitiva
6 Los Álamos Beach: Tres estilos, un festival
7 De Josemi en 'Aquí no hay quien viva' a rapero

PUBLICIDAD

## NOTICIAS RELACIONADAS

El 40% de los casos de sobrepeso tiene que ver con la genética

Diez días para el primer desnudo

Un parque de atenciones para el cuidado integral de los niños con cáncer

Las recetas saludables de los futbolistas

PUBLICIDAD

**Object moved to here.**

Joie miro a ambos lados descubre mirus



puericultura madrid 1-4 OCTUBRE
Salón Profesional Internacional de Productos para la Infancia



# Educar en hábitos saludables durante la infancia

Enviado por Redacción el Vie, 17/07/2015 - 14:48.

Numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular (por ejemplo diabetes, hipertensión, dislipidemias, etc.) no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia. La práctica de actividad física regular desde las primeras décadas de la vida, puede atenuar el desarrollo de estas enfermedades así como garantizar un buen estado de salud en el futuro.

Este ha sido uno de los temas protagonista abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano "Hábitos de vida saludable", organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

El Dr. Jonatan Ruiz, Investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, en su ponencia sobre "Actividad Física y esperanza de vida" ha recalcado que "educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión.

Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez".

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). "El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI", subraya el Dr. Ruiz.

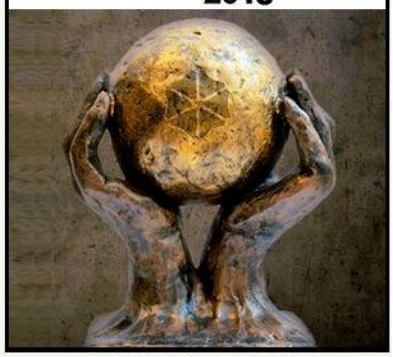
**La escuela juega un papel fundamental**

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia el Dr. Ruiz señala que, "es recomendable que se hagen 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria".

En este sentido, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar. "Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro País, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", señala este experto.

¿EN QUÉ ERA VIVE TU NEGOCIO?
JURASSIC OFFICE VERSUS SMART OFFICE

II EDICIÓN PREMIOS cepyme 2015



Consigue 1 entrada (4 personas) Parque Naturaleza de Cabárceno

Ya tenemos el ganador del sorteo de las entradas del Parque de la Naturaleza de Cabárcenos (Obregón, Cantabria).

Pincha aquí para conocer al afortunado.

escolar", señala este experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", explica el Dr. Ruiz.
En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el Dr. Ruiz comenta que "existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo".

**El sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes en Europa**
Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el Dr. Ruiz, "el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes".
En este sentido, el Dr. Ruiz añade que "sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas".

Los autores del estudio liderado por el Dr. Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, el Dr. Ruiz explica que, "este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año"
Sobre la FINUT

curso Finut Fundación hábitos Iberoamericana nutrición saludable verano vida ACTUALIDAD SECTORIAL SALUD E HIGIENE

» Inicie sesión para enviar comentarios

## Actualidad de verano

- Compromisos con la infancia, prioritarios - El Sol de México - El Sol de Hidalgo
- "Chapo" Guzmán: Narran cómo la terrible infancia del capo mexicano - Perú.com
- Día Del Niño, dedicado a la fraternidad y comprensión de la infancia - Noticias24
- Mercedes Aráoz: Primero la infancia temprana | Opinión | Peru21 - Diario Perú21
- La Pampa | Se viene la Expo Infancia en el Medasur - La Arena - Diario La Arena
- La Pampa | Se viene la Expo Infancia en el Medasur - La Arena - Diario La Arena

Noticias externas

## Inicio de sesión

**Usuario:** *

**Contraseña:** *

Iniciar sesión

- Solicitar una nueva contraseña

## Concurso Showroomprive

Ya tenemos el ganador para el concurso **showroomprive.**

Pincha aquí para conocer al afortunado.

## ABBTV

Arena

- Se impulsarán acciones a favor de la infancia: Miguel Mancera - El Occidental
- 5 animes que marcaron mi infancia en Locomotion - GamerFocus
- Presenta DIF estatal nueva Procuraduría de Protección a la Infancia ... - Veracruzanos.info
- Impulsa gobierno de la CDMX desarrollo de niños y niñas super ... - El Occidental
- La infancia es el objetivo de El gran rescate - El Nacional - El Nacional.com
- "El gobierno capitalino está comprometido con la infancia": Mancera ... - La Jornada en linea
- Propuesta para invertir en la primera infancia ... - Periódico Express - Periódico Express
- Susana Bosch celebra cuatro décadas haciendo música para la ... - LaRed21
- Amplían atención a la primera infancia - El Nuevo Diario

más

## Encuesta

**¿A qué das prioridad a la hora de comprar ropa de bebé "online"? :**

- Amplio catálogo de productos
- Originalidad en diseños y productos
- Más económico que comprar en una tienda física
- Facilidad para navegar en el sitio
- Facilidad para realizar el pago
- Cumplir con el tiempo prometido del envío
- Seguridad de la compra

Votar

▸ 17/07/2015 | **FORMACIÓN**

# Educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta

Según los expertos reunidos en el II Curso de Verano de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) que se celebra estos días en Granada

Numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular (por ejemplo diabetes, hipertensión, dislipidemias, etc.) no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia. La práctica de actividad física regular desde las primeras décadas de la vida, puede atenuar el desarrollo de estas enfermedades así como garantizar un buen estado de salud en el futuro.

Este ha sido uno de los temas protagonista abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en **el Curso de Verano "Hábitos de vida saludable", organizado por FINUT,** la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

El Dr. Jonatan Ruiz, Investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, en su ponencia sobre **"Actividad Física y esperanza de vida"** ha recalcado que "*educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión. Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez*".

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). "*El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI*", subraya el Dr. Ruiz.

**La escuela juega un papel fundamental**

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia el Dr. Ruiz señala que, "*es recomendable que se hagan 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria*".

En este sentido, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar.

Comparte esta noticia:
Tweet
Enviar

Noticias relacionadas

*"Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro País, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar"*, señala este experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. *"No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana"*, explica el Dr. Ruiz.

En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el Dr. Ruiz comenta que "*existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y Ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo*",

**El sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes en Europa**

Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

*Según el Dr. Ruiz, "el estudio publicado en* American Journal of Clinical Nutrition *mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes*".

En este sentido, el Dr. Ruiz añade que "*sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas*".

Los autores del estudio liderado por el Dr. Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, el Dr. Ruiz explica que, "*este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año*"

Fuente: Berbés Asociados

volver al listado

© Vidal Vademecum Spain | Cochabamba, 24. 28016 Madrid, España - Tel. 91 579 98 00 - Fax: 91 579 82 29 | Rambla Catalunya Nº 2-4 6º pta. 08007 Barcelona, España -
Vademecum.es está reconocido oficialmente por las autoridades sanitarias correspondientes como Soporte Válido para incluir publicidad de medicamentos o especialidades farmacéuticas de prescripción dirigida a los profesionales sanitarios (S.V.nº09/10-W-CM), concedida el 3 de diciembre de 2010.

Aviso : La información que figura en esta página web, está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que requiere una formación especializada para su correcta interpretación.

Joie miro a ambos lados descubre mirus



puericultura madrid 1-4 OCTUBRE
Salón Profesional Internacional de Productos para la Infancia



# Educar en hábitos saludables durante la infancia

Enviado por Redacción el Vie, 17/07/2015 - 14:48.

Numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores. Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular (por ejemplo diabetes, hipertensión, dislipidemias, etc.) no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia. La práctica de actividad física regular desde las primeras décadas de la vida, puede atenuar el desarrollo de estas enfermedades así como garantizar un buen estado de salud en el futuro.

Este ha sido uno de los temas protagonista abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano "Hábitos de vida saludable", organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

El Dr. Jonatan Ruiz, Investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, en su ponencia sobre "Actividad Física y esperanza de vida" ha recalcado que "educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física. Además, también desarrollan unos huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión.

Un aspecto de primordial importancia es que las personas que practican actividad física a estas edades tienen mayor probabilidad de estar más sanos en la adultez".

Los beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de la población (edad, género, estado de salud previo, etc.). "El nivel de evidencia científica es suficiente como para que se considere, de una vez por todas, a la actividad física como un terapia legítima para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares más prevalente del siglo XXI", subraya el Dr. Ruiz.

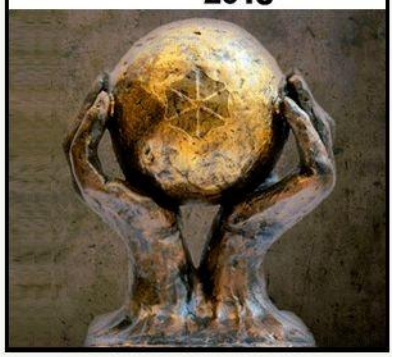
**La escuela juega un papel fundamental**

En cuanto a las recomendaciones generales de actividad física para la infancia y la adolescencia el Dr. Ruiz señala que, "es recomendable que se hagen 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria".

En este sentido, la escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida y ofrecer la posibilidad de alcanzar las recomendaciones mundiales de actividad física dentro del contexto escolar. "Esto sería posible solo si los Gobiernos, también el de nuestro País, incluyeran 60 minutos al día de Educación Física dentro del contexto escolar", señala este experto.

¿EN QUÉ ERA VIVE TU NEGOCIO?
JURASSIC OFFICE VERSUS SMART OFFICE

II EDICIÓN PREMIOS cepyme 2015



Consigue 1 entrada (4 personas) Parque Naturaleza de Cabárceno

Ya tenemos el ganador del sorteo de las entradas del Parque de la Naturaleza de Cabárcenos (Obregón, Cantabria).

Pincha aquí para conocer al afortunado.

escolar", señala este experto.

Actualmente, el número de horas de Educación Física en nuestro país en las primeras etapas escolares es de 2 horas a la semana, y en etapas más avanzadas se reduce a 1 hora o ninguna. "No cabe duda, que estamos muy lejos de lo deseable, estamos muy lejos de algunos Países del Norte de Europa, que conscientes de la importancia de la Educación Física desde las primeras décadas de la vida, han introducido dentro del currículo escolar, 1 hora de esta material todos los días de la semana", explica el Dr. Ruiz.
En cuanto a las herramientas educativas dirigidas a la población respecto a la importancia de adquirir hábitos de vida activos y su interrelación con la salud, el Dr. Ruiz comenta que "existen herramientas pero faltan vías para hacerlas llegar al público general. Es importante que desde los poderes políticos, a todos los niveles, Gobierno de la Nación, Gobierno de la Comunidad, y ayuntamientos se dedique un importante esfuerzo en concienciar a la población sobre la importancia de tener un estilo de vida físicamente activo".

**El sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes en Europa**
Un estudio reciente del prestigioso proyecto EPIC (Estudio prospectivo Europeo sobre la dieta y el cáncer), evaluó una serie de parámetros de salud y calidad de vida a más de 500.000 adultos de varios países de Europa entre los que se encuentran Suecia, Dinamarca, Noruega, Holanda, Reino Unido, Francia, Alemania, España, Italia, y Grecia.

Según el Dr. Ruiz, "el estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition mostró que la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, esto es con un 3.6%. Sin embargo, el estudio mostró que el sedentarismo era responsable del 7.3% de las muertes, esto es de 676.000 muertes".
En este sentido, el Dr. Ruiz añade que "sabiendo que unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la falta de actividad física, se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa.

El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas".

Los autores del estudio liderado por el Dr. Ekelund indican que podría ser incluso suficiente con realizar 20 minutos al día, esto es, dar un paseo a un ritmo ligero. A este respecto, el Dr. Ruiz explica que, "este paseo podría suponer un gasto energético de entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año"
Sobre la FINUT

curso Finut Fundación hábitos Iberoamericana nutrición saludable verano vida ACTUALIDAD SECTORIAL SALUD E HIGIENE

» Inicie sesión para enviar comentarios

## Actualidad de verano

- Compromisos con la infancia, prioritarios - El Sol de México - El Sol de Hidalgo
- "Chapo" Guzmán: Narran cómo la terrible infancia del capo mexicano - Perú.com
- Día Del Niño, dedicado a la fraternidad y comprensión de la infancia - Noticias24
- Mercedes Aráoz: Primero la infancia temprana | Opinión | Peru21 - Diario Perú21
- La Pampa | Se viene la Expo Infancia en el Medasur - La Arena - Diario La Arena
- La Pampa | Se viene la Expo Infancia en el Medasur - La Arena - Diario La Arena

Noticias externas

## Inicio de sesión

**Usuario:** *

**Contraseña:** *

Iniciar sesión

- Solicitar una nueva contraseña

## Concurso Showroomprive

Ya tenemos el ganador para el concurso **showroomprive.**

Pincha aquí para conocer al afortunado.

## ABBTV

Arena

- Se impulsarán acciones a favor de la infancia: Miguel Mancera - El Occidental
- 5 animes que marcaron mi infancia en Locomotion - GamerFocus
- Presenta DIF estatal nueva Procuraduría de Protección a la Infancia ... - Veracruzanos.info
- Impulsa gobierno de la CDMX desarrollo de niños y niñas super ... - El Occidental
- La infancia es el objetivo de El gran rescate - El Nacional - El Nacional.com
- "El gobierno capitalino está comprometido con la infancia": Mancera ... - La Jornada en linea
- Propuesta para invertir en la primera infancia ... - Periódico Express - Periódico Express
- Susana Bosch celebra cuatro décadas haciendo música para la ... - LaRed21
- Amplían atención a la primera infancia - El Nuevo Diario

más

## Encuesta

**¿A qué das prioridad a la hora de comprar ropa de bebé "online"? :**

- Amplio catálogo de productos
- Originalidad en diseños y productos
- Más económico que comprar en una tienda física
- Facilidad para navegar en el sitio
- Facilidad para realizar el pago
- Cumplir con el tiempo prometido del envío
- Seguridad de la compra

Votar

Jueves, 23 de Julio de 2015

# El carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad

*Publicado por Periodista el 18 julio, 2015*

**Los expertos participantes en el II Curso de Verano de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) han coincidido en señalar el carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta.**

Estos son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano "Hábitos de vida saludable", organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

Según el Prof. Dr.Ángel Gil, Presidente de FINUT, hay estudios científicos que apuntan que "la heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50% y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente".

En concreto, el Prof. Gil señala que "aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos".

### Prevención del sobrepeso y la obesidad

Para el Prof. Gil, "es mucho más sencillo prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos". El experto señala que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

Según la Prof. Dra. Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, "la educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta". Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela.

Para la experta, "la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y

¿Quieres recibir nuestro newsletter? ¡APÚNTATE YA!
Dirección de email: *
Nombre: *
Código postal: *
Actividad: *
*campos obligatorios
¡ENVIAR!

¡Lee nuestra revista digital! desde tu Pad, iPhone...
farmanatur
Jesús Calleja, aventura

Área Profesional

muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso".

**Una dieta de calidad**

Según algunos de los expertos reunidos en el Curso de Verano de FINUT, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).

A este respecto, y según la Dra. Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas".

Compartir

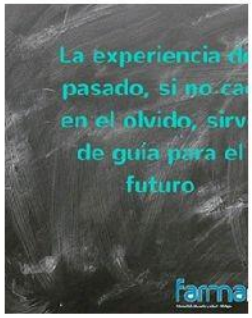
*Publicado en: Noticias, Salud | Etiquetado como: farmanatur, salud, sobrepeso*

← Hidratación en personas mayores: esencial para cuidar de su salud
Mar Saura, encantada con los últimos lanzamientos de Galénic & René Furterer →

Revista Farmanatu
2 hores

"La experiencia del pasado, si
en el olvido, sirve de guía para
futuro"
#frases #frasesbonitas
#frasesdelavida

See Translation




Comenta-ho Comp

Revista Farmanatu
14 hores

ALIMENTACIÓN SANA Y VERAN
¿Llega el verano y tu dieta se
descontrola? ¿Quieres seguir
alimentación sana, pero sólo
ocurren platos de invierno? Er
farmanatur te damos algunos
consejos de cómo conseguirlo
manos de la nutricionista, Ara
Ezcurdia
http://ow.ly/PVRCT
#alimentaciónsana
#ArantxaEzcurdia #nutrición

# La importancia de educar en hábitos saludables durante la infancia

**GERARDO FERNÁNDEZ RAMOS** - Domingo, 19 de julio de 2015 09:00

**ARCHIVADO EN:** salud Madrid

Twittear 0 Comentar

Recibir boletín

Numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores.

Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

La práctica de actividad física regular desde las primeras décadas de la vida, puede atenuar el desarrollo de estas enfermedades así como garantizar un buen estado de **salud** en el futuro.

Este ha sido uno de los temas protagonista abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el **Curso de Verano "Hábitos de vida saludable"**, organizado por FINUT.

La escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia para la **salud** de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida

El **Dr. Jonatan Ruiz**, Investigador del Ramón y Cajal, comentó que "educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física, huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión".

PUBLICIDAD

En Portada

1. Google News mantiene un "diálogo abierto" con editores y gobierno español
2. La compañía de Aída Gómez regresa a Madrid con "Permíteme bailarte"
3. Carmena confía en que Madrid esté "limpio y resplandeciente" en diciembre
4. El sindicato CSI-F Madrid pide más profesores ante la aplicación de la LOMCE
5. El Ayuntamiento cambia el nombre a la plaza Vázquez de Mella por el de Pedro Zerolo
6. Madrid recibe en el primer semestre de 2015 un 8,2% más de turistas extranjeros
7. Conde Duque acogerá, por primera vez en España, ClarinetFest
8. El Ayuntamiento aprueba estudiar una rebaja del IBI con abstención de Ahora Madrid
9. Fomento espera que no se pierda tiempo para iniciar el proyecto 'Castellana Norte'
10. El grupo chino Wanda quiere demoler el edificio España y reconstruirlo

Las noticias de tu municipio o distrito

El sedentarismo es responsable de más del **10% de muertes en Europa**

En este sentido, el Dr. Ruiz añade que "El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la **salud** de las personas que ahora son inactivas".

4 | 0 | 0 | 0 | Enviar | Imprimir |

ANUNCIOS GOOGLE

### Escribir un comentario

En áreas que se habiliten para la participación de los USUARIOS (a título enunciativo envíos, foros, chats, comentarios, comparticiones, etc.) el PORTAL se limitará a habilitar un espacio, pero no participará en modo alguno en los mismos, siendo el resultado meras aportaciones u opiniones realizadas bajo su responsabilidad por los USUARIOS. Al introducir su correo electrónico el usuario acepta la política de privacidad.

Introduce tu nombre | Introduce tu correo electrónico

Deseo recibir los posteriores comentarios que se realicen en esta noticia o artículo.

Refrescar

ENVIAR COMENTARIO

Selecciona un municipio...

Selecciona un distrito...

PUBLICIDAD

### Noticias más leídas

1. Cifuentes reitera a los nacionalistas que la unidad de España es "incuestionable"
2. El Museo Nacional de Ciencia divulga una actividad astronómica con observación de planetas
3. Fianza de 40.000 euros a la secretaria del cerebro de la trama Púnica
4. Hoy, bajada de termómetros y alerta amarilla sólo en el Sur, Oeste y Vegas
5. El juez Velasco dice que la trama Púnica tiene muchas líneas de corrupción

PUBLICIDAD

madridactual

Ver Mapa del Sitio

Contacta | Aviso legal y contacto | Política de privacidad | Staff | Estadística de visitas | Publicidad | Servicios Profesionales

© Madrid Actual Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Madrid Actual sin su previo y expreso consentimiento escrito.

# La importancia de educar en hábitos saludables durante la infancia

**GERARDO FERNÁNDEZ RAMOS** - Domingo, 19 de julio de 2015 09:00

**ARCHIVADO EN:** salud Madrid

Twittear 0 Comentar

Recibir boletín

Numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores.

Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

La práctica de actividad física regular desde las primeras décadas de la vida, puede atenuar el desarrollo de estas enfermedades así como garantizar un buen estado de **salud** en el futuro.

Este ha sido uno de los temas protagonista abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el **Curso de Verano "Hábitos de vida saludable"**, organizado por FINUT.

La escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia para la **salud** de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida

El **Dr. Jonatan Ruiz**, Investigador del Ramón y Cajal, comentó que "educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física, huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión".

PUBLICIDAD

En Portada

1. Google News mantiene un "diálogo abierto" con editores y gobierno español
2. La compañía de Aída Gómez regresa a Madrid con "Permíteme bailarte"
3. Carmena confía en que Madrid esté "limpio y resplandeciente" en diciembre
4. El sindicato CSI-F Madrid pide más profesores ante la aplicación de la LOMCE
5. El Ayuntamiento cambia el nombre a la plaza Vázquez de Mella por el de Pedro Zerolo
6. Madrid recibe en el primer semestre de 2015 un 8,2% más de turistas extranjeros
7. Conde Duque acogerá, por primera vez en España, ClarinetFest
8. El Ayuntamiento aprueba estudiar una rebaja del IBI con abstención de Ahora Madrid
9. Fomento espera que no se pierda tiempo para iniciar el proyecto 'Castellana Norte'
10. El grupo chino Wanda quiere demoler el edificio España y reconstruirlo

Las noticias de tu municipio o distrito

El sedentarismo es responsable de más del **10% de muertes en Europa**

En este sentido, el Dr. Ruiz añade que "El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la **salud** de las personas que ahora son inactivas".

4 | 0 | 0 | 0 | Enviar | Imprimir |

ANUNCIOS GOOGLE

### Escribir un comentario

En áreas que se habiliten para la participación de los USUARIOS (a título enunciativo envíos, foros, chats, comentarios, comparticiones, etc.) el PORTAL se limitará a habilitar un espacio, pero no participará en modo alguno en los mismos, siendo el resultado meras aportaciones u opiniones realizadas bajo su responsabilidad por los USUARIOS. Al introducir su correo electrónico el usuario acepta la política de privacidad.

Introduce tu nombre | Introduce tu correo electrónico

Deseo recibir los posteriores comentarios que se realicen en esta noticia o artículo.

Refrescar

ENVIAR COMENTARIO

Selecciona un municipio...

Selecciona un distrito...

PUBLICIDAD

### Noticias más leídas

1. Cifuentes reitera a los nacionalistas que la unidad de España es "incuestionable"
2. El Museo Nacional de Ciencia divulga una actividad astronómica con observación de planetas
3. Fianza de 40.000 euros a la secretaria del cerebro de la trama Púnica
4. Hoy, bajada de termómetros y alerta amarilla sólo en el Sur, Oeste y Vegas
5. El juez Velasco dice que la trama Púnica tiene muchas líneas de corrupción

PUBLICIDAD

madridactual

Ver Mapa del Sitio

Contacta | Aviso legal y contacto | Política de privacidad | Staff | Estadística de visitas | Publicidad | Servicios Profesionales

© Madrid Actual

Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Madrid Actual sin su previo y expreso consentimiento escrito.

# La importancia de educar en hábitos saludables durante la infancia

**GERARDO FERNÁNDEZ RAMOS** - Domingo, 19 de julio de 2015 09:00

**ARCHIVADO EN:** salud Madrid

Twittear 0 Comentar

Recibir boletín

Numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores.

Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

La práctica de actividad física regular desde las primeras décadas de la vida, puede atenuar el desarrollo de estas enfermedades así como garantizar un buen estado de **salud** en el futuro.

Este ha sido uno de los temas protagonista abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el **Curso de Verano "Hábitos de vida saludable"**, organizado por FINUT.

La escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia para la **salud** de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida

El **Dr. Jonatan Ruiz**, Investigador del Ramón y Cajal, comentó que "educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física, huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión".

PUBLICIDAD

En Portada

1. Google News mantiene un "diálogo abierto" con editores y gobierno español
2. La compañía de Aída Gómez regresa a Madrid con "Permíteme bailarte"
3. Carmena confía en que Madrid esté "limpio y resplandeciente" en diciembre
4. El sindicato CSI-F Madrid pide más profesores ante la aplicación de la LOMCE
5. El Ayuntamiento cambia el nombre a la plaza Vázquez de Mella por el de Pedro Zerolo
6. Madrid recibe en el primer semestre de 2015 un 8,2% más de turistas extranjeros
7. Conde Duque acogerá, por primera vez en España, ClarinetFest
8. El Ayuntamiento aprueba estudiar una rebaja del IBI con abstención de Ahora Madrid
9. Fomento espera que no se pierda tiempo para iniciar el proyecto 'Castellana Norte'
10. El grupo chino Wanda quiere demoler el edificio España y reconstruirlo

Las noticias de tu municipio o distrito

El sedentarismo es responsable de más del **10% de muertes en Europa**

En este sentido, el Dr. Ruiz añade que "El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la **salud** de las personas que ahora son inactivas".

4 | 0 | 0 | 0 | Enviar | Imprimir |

ANUNCIOS GOOGLE

### Escribir un comentario

En áreas que se habiliten para la participación de los USUARIOS (a título enunciativo envíos, foros, chats, comentarios, comparticiones, etc.) el PORTAL se limitará a habilitar un espacio, pero no participará en modo alguno en los mismos, siendo el resultado meras aportaciones u opiniones realizadas bajo su responsabilidad por los USUARIOS. Al introducir su correo electrónico el usuario acepta la política de privacidad.

Introduce tu nombre | Introduce tu correo electrónico

Deseo recibir los posteriores comentarios que se realicen en esta noticia o artículo.

Refrescar

ENVIAR COMENTARIO

Selecciona un municipio...

Selecciona un distrito...

PUBLICIDAD

### Noticias más leídas

1. Cifuentes reitera a los nacionalistas que la unidad de España es "incuestionable"
2. El Museo Nacional de Ciencia divulga una actividad astronómica con observación de planetas
3. Fianza de 40.000 euros a la secretaria del cerebro de la trama Púnica
4. Hoy, bajada de termómetros y alerta amarilla sólo en el Sur, Oeste y Vegas
5. El juez Velasco dice que la trama Púnica tiene muchas líneas de corrupción

PUBLICIDAD

madridactual

Ver Mapa del Sitio

Contacta | Aviso legal y contacto | Política de privacidad | Staff | Estadística de visitas | Publicidad | Servicios Profesionales

© Madrid Actual

Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Madrid Actual sin su previo y expreso consentimiento escrito.

**lunes, 20 de julio de 2015**

# LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL SEDENTARISMO EN LA SALUD

El **sedentarismo incide negativamente en la salud**, pero ¿somos conscientes de ello? La mayoría lo sabemos, sí, sin embargo desconocemos hasta qué punto la falta de movilidad diaria puede afectar a nuestro estado físico. Los expertos se encargan de recordarlo de vez en cuando y en este post recojo algunas de sus últimas recomendaciones.

Según el estudio Sedestactiv, realizado por el Instituto de Investigación en Atención Primaria (Idiap Jordi Gol) y la Red de Investigación en Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (RedIAPP, hay **tres perfiles tipo de personas sedentarias**:

Los trabajadores que desempeñan labores administrativas, de atención al cliente o cuya labor consiste en estar sentado frente al ordenador;

Las amas de casa
Los jubilados

Estudiantes

Todos ellos y, en general, quienes se dediquen a estar mucho tiempo sentados deben tener en

"El sabio puede cambiar de opinión. El necio nunca", Inmanuel Kant.

## Encuentra

Cargando...

## Contacto

Si quieres mandarme información o redactar contenidos para tu web o blog envíame un correo: **teresarey@clavesdemujer.com.**

## Lo más visto

Depilación con micro cristal de silicio, ¿es efectiva? La hemos probado

Todos ellas y, en general, quienes se dediquen a estar mucho tiempo sentados deben tener en cuenta estos **efectos negativos del sedentarismo en la salud**:

Estar demasiadas horas sentados implica problemas de salud como **dolor en la espalda**, **aumento del peso, problemas en las articulaciones y la circulación**, y **un mayor cansancio y mal humor**, según el estudio Sedestactiv.

El sedentarismo aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades crónicas, especialmente las **cardiovasculares**.

Las personas que pasan más tiempo sentadas suelen tener **sobrepeso u obesidad**. El doctor Jonatan Ruiz, Investigador del Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, ha asegurado recientemente en un acto organizado por la Federación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), que un estudio publicado en *American Journal of Clinical Nutrition* relaciona la obesidad con alrededor de 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa, es decir, con un 3,6% de las mismas. Además, del informe se desprende que el sedentarismo es responsable del 7,3% de las muertes (676.000 muertes).

En este sentido el experto considera que si sabemos que "unos de los principales determinantes de la pandemia de la obesidad es la **falta de actividad física**, se podría decir que de forma directa o indirecta, el sedentarismo es responsable de más del 10% de muertes (alrededor de 1 millón de personas) en Europa. El mensaje para la salud pública es sencillo: **un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud** de las personas que ahora son inactivas".

En este estudio se indica también que con **realizar 20 minutos al día algo de actividad**, por ejemplo, un paseo a buen ritmo, podría ser suficiente. "Este paseo -matiza el doctor Ruiz-, podría suponer un **gasto energético de entre 90 y 100 calorías**, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos. Un incremento de 100 kcal al día puede no ser mucho, pero hay estimaciones que indican que incrementar el gasto energético en 100 kcal al día durante 365 días puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta 5 kg en un año."

Publicado por Teresa Rey en lunes, julio 20, 2015

Etiquetas: actividad física , deporte , ejercicio , ejercicio físico , ejercicio moderado , enfermedades cardiosvasculares , sendetarismo

Reacciones: divertido () interesante () recomendable ()

## No hay comentarios :

## Publicar un comentario en la entrada

LLongueras nos desvela sus secretos de coloración

Sombrillas con factor de protección

## Salud en la Red

http://actualidadsaludablebcn.com/

http://www.meprotejodelsol.com

## Archivo del blog

Archivo del blog

# La prevención es la mejor estrategia para frenar la obesidad

Los expertos abogan por estrategias preventivas que impliquen a distintos sectores y estructuras sociales.

REDACCIÓN | ACTUALIZADO 20.07.2015 - 10:33

0 comentarios 0 votos

COMPARTIR

Mahalie Stackpole

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (Finut), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por Finut, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de AndalucíaGranada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud.

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil. En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de Finut, María Dolores Ruiz.

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

ARTÍCULOS RELACIONADOS

La respuesta cerebral a los alimentos varía según la complexión corporal

Estudiar el entorno del paciente celíaco ayuda a prevenir otros casos

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

creando

PUBLICIDAD

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA

Bartolomé Beltrán, médico, escritor, editor y experto en comunicación audiovisual.

# La prevención es la mejor estrategia para frenar la obesidad

Los expertos abogan por estrategias preventivas que impliquen a distintos sectores y estructuras sociales.

REDACCIÓN | ACTUALIZADO 20.07.2015 - 10:33

0 comentarios 0 votos

COMPARTIR

Mahalie Stackpole

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (Finut), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por Finut, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de AndalucíaGranada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud.

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil. En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de Finut, María Dolores Ruiz.

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

ARTÍCULOS RELACIONADOS

La respuesta cerebral a los alimentos varía según la complexión corporal

Estudiar el entorno del paciente celíaco ayuda a prevenir otros casos

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

creando

PUBLICIDAD

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA

# La prevención es la mejor estrategia para frenar la obesidad

Los expertos abogan por estrategias preventivas que impliquen a distintos sectores y estructuras sociales.

REDACCIÓN | ACTUALIZADO 20.07.2015 - 10:33

0 comentarios 0 votos

COMPARTIR

Mahalie Stackpole

ARTÍCULOS RELACIONADOS

La respuesta cerebral a los alimentos varía según la complexión corporal

Estudiar el entorno del paciente celíaco ayuda a prevenir otros casos

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (Finut), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por Finut, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de AndalucíaGranada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud.

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil. En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de Finut, María Dolores Ruiz.

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

creando

PUBLICIDAD

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA

Bartolomé Beltrán, médico, escritor, editor y experto en comunicación audiovisual.

# La prevención es la mejor estrategia para frenar la obesidad

Los expertos abogan por estrategias preventivas que impliquen a distintos sectores y estructuras sociales.

REDACCIÓN | ACTUALIZADO 20.07.2015 - 10:33

0 comentarios 0 votos

COMPARTIR

Mahalie Stackpole

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (Finut), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por Finut, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de AndalucíaGranada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud.

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil. En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de Finut, María Dolores Ruiz.

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

ARTÍCULOS RELACIONADOS

La respuesta cerebral a los alimentos varía según la complexión corporal

Estudiar el entorno del paciente celíaco ayuda a prevenir otros casos

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

creando

PUBLICIDAD

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA

Bartolomé Beltrán, médico, escritor, editor y experto en comunicación audiovisual.

# La prevención es la mejor estrategia para frenar la obesidad

Los expertos abogan por estrategias preventivas que impliquen a distintos sectores y estructuras sociales.

REDACCIÓN | ACTUALIZADO 20.07.2015 - 10:33

0 comentarios 0 votos

COMPARTIR

Mahalie Stackpole

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (Finut), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por Finut, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de AndalucíaGranada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud.

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil. En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de Finut, María Dolores Ruiz.

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

ARTÍCULOS RELACIONADOS

La respuesta cerebral a los alimentos varía según la complexión corporal

Estudiar el entorno del paciente celíaco ayuda a prevenir otros casos

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

creando

PUBLICIDAD

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA

Bartolomé Beltrán, médico, escritor, editor y experto en comunicación audiovisual.

# La prevención es la mejor estrategia para frenar la obesidad

Los expertos abogan por estrategias preventivas que impliquen a distintos sectores y estructuras sociales.

REDACCIÓN | ACTUALIZADO 20.07.2015 - 10:33

0 comentarios 0 votos

COMPARTIR

Mahalie Stackpole

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (Finut), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por Finut, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de AndalucíaGranada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud.

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil. En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de Finut, María Dolores Ruiz.

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

ARTÍCULOS RELACIONADOS

La respuesta cerebral a los alimentos varía según la complexión corporal

Estudiar el entorno del paciente celíaco ayuda a prevenir otros casos

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

creando

PUBLICIDAD

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA

Bartolomé Beltrán, médico, escritor, editor y experto en comunicación audiovisual.

# La prevención es la mejor estrategia para frenar la obesidad

Los expertos abogan por estrategias preventivas que impliquen a distintos sectores y estructuras sociales.

REDACCIÓN | ACTUALIZADO 20.07.2015 - 10:33

0 comentarios 0 votos

COMPARTIR

Mahalie Stackpole

ARTÍCULOS RELACIONADOS

La respuesta cerebral a los alimentos varía según la complexión corporal

Estudiar el entorno del paciente celíaco ayuda a prevenir otros casos

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (Finut), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por Finut, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de AndalucíaGranada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud.

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil. En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de Finut, María Dolores Ruiz.

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

creando

PUBLICIDAD

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA

Bartolomé Beltrán, médico, escritor, editor y experto en comunicación audiovisual.

# La prevención es la mejor estrategia para frenar la obesidad

Los expertos abogan por estrategias preventivas que impliquen a distintos sectores y estructuras sociales.

REDACCIÓN | ACTUALIZADO 20.07.2015 - 10:33

0 comentarios 0 votos

COMPARTIR

Mahalie Stackpole

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (Finut), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por Finut, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de AndalucíaGranada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud.

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil. En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de Finut, María Dolores Ruiz.

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

ARTÍCULOS RELACIONADOS

La respuesta cerebral a los alimentos varía según la complexión corporal

Estudiar el entorno del paciente celíaco ayuda a prevenir otros casos

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

creando

PUBLICIDAD

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA

Bartolomé Beltrán, médico, escritor, editor y experto en comunicación audiovisual.

# La prevención es la mejor estrategia para frenar la obesidad

Los expertos abogan por estrategias preventivas que impliquen a distintos sectores y estructuras sociales.

REDACCIÓN | ACTUALIZADO 20.07.2015 - 10:33

0 comentarios 0 votos

COMPARTIR

Mahalie Stackpole

ARTÍCULOS RELACIONADOS

La respuesta cerebral a los alimentos varía según la complexión corporal

Estudiar el entorno del paciente celíaco ayuda a prevenir otros casos

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (Finut), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por Finut, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de AndalucíaGranada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud.

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil. En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de Finut, María Dolores Ruiz.

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

creando

PUBLICIDAD

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA

Bartolomé Beltrán, médico, escritor, editor y experto en comunicación audiovisual.

# La importancia de educar en hábitos saludables durante la infancia

**GERARDO FERNÁNDEZ RAMOS** - Domingo, 19 de julio de 2015 09:00

**ARCHIVADO EN:** salud Madrid

Twittear 0 Comentar

Recibir boletín

Numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto los beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud en menores, adolescentes, así como en adultos y mayores.

Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular no aparecen hasta la vida adulta, existe evidencia científica que indica que ésta se inicia ya en la infancia y adolescencia.

La práctica de actividad física regular desde las primeras décadas de la vida, puede atenuar el desarrollo de estas enfermedades así como garantizar un buen estado de **salud** en el futuro.

Este ha sido uno de los temas protagonista abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el **Curso de Verano "Hábitos de vida saludable"**, organizado por FINUT.

La escuela desempeña un papel fundamental a la hora de informar sobre la importancia para la **salud** de la práctica de actividad física desde las primeras edades de la vida

El **Dr. Jonatan Ruiz**, Investigador del Ramón y Cajal, comentó que "educar en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad adulta. Llevar una vida activa a estas edades está asociado con tener menos tejido adiposo y una mejor condición física, huesos más fuertes y menos síntomas de ansiedad y depresión".

PUBLICIDAD

En Portada

1. Google News mantiene un "diálogo abierto" con editores y gobierno español
2. La compañía de Aída Gómez regresa a Madrid con "Permíteme bailarte"
3. Carmena confía en que Madrid esté "limpio y resplandeciente" en diciembre
4. El sindicato CSI-F Madrid pide más profesores ante la aplicación de la LOMCE
5. El Ayuntamiento cambia el nombre a la plaza Vázquez de Mella por el de Pedro Zerolo
6. Madrid recibe en el primer semestre de 2015 un 8,2% más de turistas extranjeros
7. Conde Duque acogerá, por primera vez en España, ClarinetFest
8. El Ayuntamiento aprueba estudiar una rebaja del IBI con abstención de Ahora Madrid
9. Fomento espera que no se pierda tiempo para iniciar el proyecto 'Castellana Norte'
10. El grupo chino Wanda quiere demoler el edificio España y reconstruirlo

Las noticias de tu municipio o distrito

El sedentarismo es responsable de más del **10% de muertes en Europa**

En este sentido, el Dr. Ruiz añade que "El mensaje para la salud pública es sencillo: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la **salud** de las personas que ahora son inactivas".

4 | 0 | 0 | 0 | Enviar | Imprimir |

ANUNCIOS GOOGLE

### Escribir un comentario

En áreas que se habiliten para la participación de los USUARIOS (a título enunciativo envíos, foros, chats, comentarios, comparticiones, etc.) el PORTAL se limitará a habilitar un espacio, pero no participará en modo alguno en los mismos, siendo el resultado meras aportaciones u opiniones realizadas bajo su responsabilidad por los USUARIOS. Al introducir su correo electrónico el usuario acepta la política de privacidad.

Introduce tu nombre | Introduce tu correo electrónico

Deseo recibir los posteriores comentarios que se realicen en esta noticia o artículo.

Refrescar

ENVIAR COMENTARIO

Selecciona un municipio...

Selecciona un distrito...

PUBLICIDAD

### Noticias más leídas

1. Cifuentes reitera a los nacionalistas que la unidad de España es "incuestionable"
2. El Museo Nacional de Ciencia divulga una actividad astronómica con observación de planetas
3. Fianza de 40.000 euros a la secretaria del cerebro de la trama Púnica
4. Hoy, bajada de termómetros y alerta amarilla sólo en el Sur, Oeste y Vegas
5. El juez Velasco dice que la trama Púnica tiene muchas líneas de corrupción

PUBLICIDAD

madridactual

Ver Mapa del Sitio

Contacta | Aviso legal y contacto | Política de privacidad | Staff | Estadística de visitas | Publicidad | Servicios Profesionales

© Madrid Actual Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Madrid Actual sin su previo y expreso consentimiento escrito.

Noticias Ejercicio y deporte

# Hacer ejercicio en la infancia reduce el riesgo cardiaco

El ejercicio físico también mejora el bienestar emocional de los niños, y reduce el riesgo de que sufran ansiedad o depresión.

21 de Julio de 2015

**Las enfermedades cardiovasculares se manifiestan en la edad adulta pero se inician en la infancia y adolescencia a causa de los malos hábitos, y la práctica de ejercicio físico en la niñez reduce el riesgo de padecerlas.**

Realizar ejercicio físico en la infancia, y en concreto empezar a practicarlo antes de los diez años, ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta, ya que muchos estudios científicos han demostrado que aunque estas patologías se manifiesten en esta etapa de la vida, en realidad se inician en la infancia y adolescencia, asociadas al exceso de peso, el sedentarismo, y una dieta inadecuada.

Por ello, los expertos que han asistido al curso de verano *Hábitos de vida saludable*, que ha organizado la *Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT)* en colaboración con la *Universidad de Granada* y otros organismos, han destacado la importancia de enseñar a los niños hábitos saludables desde pequeños, porque esto favorecerá que los sigan manteniendo al llegar a adultos.

Gracias a la práctica regular de deporte, los menores tienen una mejor condición física, presentan menos porcentaje de tejido adiposo, y sus huesos se desarrollan correctamente. Además, también se nota una mejoría a nivel emocional, porque se reducen los síntomas de ansiedad y depresión.

Como ha explicado Jonatan Ruiz, investigador del *Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada*, aunque los beneficios

**Los niños que realizan ejercicio regularmente tienen una mejor condición física y menos porcentaje de tejido adiposo, y sus huesos se desarrollan fuertes y sanos**

Lo más leído esta semana

1. Beneficios del ejercicio físico para la salud
2. Contracturas musculares, cómo tratarlas y evitarlas
3. Qué ejercicio necesito, ¿aeróbico o anaeróbico?
4. Descubre el taichi: energía en equilibrio
5. Sinovitis, articulaciones inflamadas
6. Ejercicios anti varices: deporte para tus piernas
7. Creatina, 'instrucciones' de uso, pros y contras
8. Controla tu cuerpo con el método Pilates
9. Pubalgia, cómo recuperarse de la hernia del deportista
10. Codo de tenista, cómo aliviar la epicondilitis

Entrevista con el experto

*"Es bueno, tanto a nivel deportivo como a nivel mental, desafiar a alguien que tiene de todo ya. Es bueno ponerse retos y metas para crecer"*

**Alexandra Panayotou**
Ultrafondista y guía motivacional

Salud en cifras

**124**
millones de niños no fueron escolarizados en 2013 por la reducción de

del ejercicio físico dependen de las características personales, como el estado de salud previo, la edad, o el género, hay suficiente evidencia científica como para considerar que la actividad física es una medida efectiva para prevenir y tratar las patologías cardiovasculares más prevalentes en la sociedad actual.

Este experto recomienda que los niños y adolescentes realicen como mínimo 60 minutos diarios de ejercicio físico, y señala que esto sería muy fácil de cumplir simplemente con que se incluyera en el currículo escolar una hora diaria de Educación Física desde el principio de la escolarización, algo que ya se hace en algunos países del norte de Europa.

2013 por la reducción de ayudas a la educación

Fuente: 'Organización de Naciones Unidas para la Cultura, la Ciencia y la Educación (UNESCO)'

Ver más "Educación infantil"

ETIQUETAS: Corazón Infancia

NOTICIAS RELACIONADAS:

- El ruido del tráfico se asocia a problemas de conducta
- Una nueva prueba detecta problemas de aprendizaje
- Tener amigos favorece la resiliencia en los niños
- Expertos piden legislar el uso de grasas trans en Europa
- Que la madre trabaje influye positivamente en sus hijos
- Las mascotas, claves para el bienestar de los niños

ARTÍCULOS RELACIONADOS (MÁS LEIDOS):

- Hipertensión arterial
- Complejo de Edipo
- Ecografía Doppler
- Electrocardiograma
- Angina de pecho
- Holter
- Síndrome de Down
- Arterioesclerosis
- ¿Por qué mi hijo se chupa el dedo?
- Arritmias
- Infarto de miocardio
- Reanimación cardiopulmonar
- El ejercicio en la niñez
- Técnicas para potenciar la autoestima infantil
- Síndrome del emperador: no puedo con mi hijo

Webconsultas
47.031 "M'agrada"
M'agrada la pàgina
Comparteix
Sigues el primer dels teus amics a qui li agrada.

VER TODOS LOS TEMAS DE LA SECCIÓN

Webconsultas
Tu centro médico online

Salud al día | Embarazo | Bebés y niños | Dieta y nutrición | Ejercicio y deporte | Belleza y bienestar | Mente y emociones | Tercera edad | Mascotas

Quiénes somos | Publicidad | Contacto | Aviso legal

© 2009-2015 WebConsultas. Todos los derechos reservados.

21 julio, 2015

# Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

Ver noticia completa

MADRID, 15 Jul. (EUROPA PRESS) -

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70 por ciento. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil.

En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de FINUT, María Dolores Ruiz.

## LA FÓRMULA PARA PREVENIR EL SOBREPESO SE "OLVIDA PONERLA EN PRÁCTICA"

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

"Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bicicleta, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso", ha enfatizado.

Enfermedades mentales

TODAS LAS ENFERMEDADES

Áreas temáticas principales

Psicosis
Psiquiatría General
Trastorno Bipolar
Trastornos Infantiles
Tratamientos
Depresión

Agenda

25 JULIO 2015 — 22nd Congress of the World Association for Sexual Health

19 AGOSTO 2015 — The 23rd World Congress on Psychosomatic Medicine

29 AGOSTO 2015 — 28th ECNP Congress

Ir a la Agenda

Revistas

PSICOLOGÍA
Revista Internacional PEI

Ver más revistas

Guías

Buenas Prácticas. El cuidado y la promoción de la autonomía personal en el trastorno bipolar
Manual de buenas prácticas para dar

alimentaria y combatirlos el sobrepeso y la obesidad.

Asimismo, según los expertos, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación; la variedad; la moderación y el balance general.

"Las proteínas deben aportar entre el 15 y 20 por ciento del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30 por ciento y los hidratos de carbono entre el 50 y 60 por ciento aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas", ha zanjado la doctora del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, Josune Olza.

ETIQUETAS → Europa Press • Noticia

## Compartir

Tweet

Pin it

## No hay comentarios

Disculpa, debes iniciar sesión para escribir un comentario.

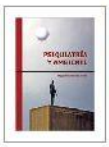
herramientas al cuidador para poder ayudar a su familiar afectado, sin perder de vista, que la implicación activa de este último es fundamental para lograr cualquier mejoría.

### Cuidar, cuidarse y sentirse bien

Guía para personas cuidadoras según el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona. Una innovadora guía de la Fundación Pilares para la Autonomía Personal dirigida a familias cuidadoras de personas mayores frágiles o en situación de dependencia y/o de personas con discapacidad.

Ver más guías clínicas

## Librería



PSIQUIATRÍA GENERAL

**Psiquiatría y ambiente**

Ver más libros

## Vídeos

**Desarrollan una herramienta mínimamente invasiva para el diagnóstico precoz del Alzheimer**

**Obsesiones Cerebrales**

**La ciencia de la compasión**

Ver más vídeos

## Asociaciones de pacientes

**APNADAH Valencia**

Asociación de Padres para Niños y Adolescentes con Déficit de Atención e Hiperactividad

**Adaner Murcia**

Asociación en Defensa de la Anorexia nerviosa y Bulimia de la Región de Murcia.

**Asociación Española para Pacientes con Tícs y Síndrome de Tourette (APTT) de Barcelona.**

Noticias Ejercicio y deporte

# Hacer ejercicio en la infancia reduce el riesgo cardiaco

El ejercicio físico también mejora el bienestar emocional de los niños, y reduce el riesgo de que sufran ansiedad o depresión.

21 de Julio de 2015

**Las enfermedades cardiovasculares se manifiestan en la edad adulta pero se inician en la infancia y adolescencia a causa de los malos hábitos, y la práctica de ejercicio físico en la niñez reduce el riesgo de padecerlas.**

Realizar ejercicio físico en la infancia, y en concreto empezar a practicarlo antes de los diez años, ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta, ya que muchos estudios científicos han demostrado que aunque estas patologías se manifiesten en esta etapa de la vida, en realidad se inician en la infancia y adolescencia, asociadas al exceso de peso, el sedentarismo, y una dieta inadecuada.

Por ello, los expertos que han asistido al curso de verano *Hábitos de vida saludable*, que ha organizado la *Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT)* en colaboración con la *Universidad de Granada* y otros organismos, han destacado la importancia de enseñar a los niños hábitos saludables desde pequeños, porque esto favorecerá que los sigan manteniendo al llegar a adultos.

Gracias a la práctica regular de deporte, los menores tienen una mejor condición física, presentan menos porcentaje de tejido adiposo, y sus huesos se desarrollan correctamente. Además, también se nota una mejoría a nivel emocional, porque se reducen los síntomas de ansiedad y depresión.

Como ha explicado Jonatan Ruiz, investigador del *Ramón y Cajal, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada*, aunque los beneficios

> **Los niños que realizan ejercicio regularmente tienen una mejor condición física y menos porcentaje de tejido adiposo, y sus huesos se desarrollan fuertes y sanos**

Lo más leído esta semana

1. Beneficios del ejercicio físico para la salud
2. Contracturas musculares, cómo tratarlas y evitarlas
3. Qué ejercicio necesito, ¿aeróbico o anaeróbico?
4. Descubre el taichi: energía en equilibrio
5. Sinovitis, articulaciones inflamadas
6. Ejercicios anti varices: deporte para tus piernas
7. Creatina, 'instrucciones' de uso, pros y contras
8. Controla tu cuerpo con el método Pilates
9. Pubalgia, cómo recuperarse de la hernia del deportista
10. Codo de tenista, cómo aliviar la epicondilitis

Entrevista con el experto

*"Es bueno, tanto a nivel deportivo como a nivel mental, desafiar a alguien que tiene de todo ya. Es bueno ponerse retos y metas para crecer"*

**Alexandra Panayotou**
Ultrafondista y guía motivacional

Salud en cifras

**124**
millones de niños no fueron escolarizados en 2013 por la reducción de

del ejercicio físico dependen de las características personales, como el estado de salud previo, la edad, o el género, hay suficiente evidencia científica como para considerar que la actividad física es una medida efectiva para prevenir y tratar las patologías cardiovasculares más prevalentes en la sociedad actual.

Este experto recomienda que los niños y adolescentes realicen como mínimo 60 minutos diarios de ejercicio físico, y señala que esto sería muy fácil de cumplir simplemente con que se incluyera en el currículo escolar una hora diaria de Educación Física desde el principio de la escolarización, algo que ya se hace en algunos países del norte de Europa.

2013 por la reducción de ayudas a la educación

Fuente: 'Organización de Naciones Unidas para la Cultura, la Ciencia y la Educación (UNESCO)'

Ver más "Educación infantil"

ETIQUETAS: Corazón Infancia

NOTICIAS RELACIONADAS:

- El ruido del tráfico se asocia a problemas de conducta
- Una nueva prueba detecta problemas de aprendizaje
- Tener amigos favorece la resiliencia en los niños
- Expertos piden legislar el uso de grasas trans en Europa
- Que la madre trabaje influye positivamente en sus hijos
- Las mascotas, claves para el bienestar de los niños

ARTÍCULOS RELACIONADOS (MÁS LEIDOS):

- Hipertensión arterial
- Complejo de Edipo
- Ecografía Doppler
- Electrocardiograma
- Angina de pecho
- Holter
- Síndrome de Down
- Arterioesclerosis
- ¿Por qué mi hijo se chupa el dedo?
- Arritmias
- Infarto de miocardio
- Reanimación cardiopulmonar
- El ejercicio en la niñez
- Técnicas para potenciar la autoestima infantil
- Síndrome del emperador: no puedo con mi hijo

Webconsultas
47.031 "M'agrada"
M'agrada la pàgina
Comparteix
Sigues el primer dels teus amics a qui li agrada.

VER TODOS LOS TEMAS DE LA SECCIÓN

Webconsultas
Tu centro médico online

Salud al día | Embarazo | Bebés y niños | Dieta y nutrición | Ejercicio y deporte | Belleza y bienestar | Mente y emociones | Tercera edad | Mascotas

Quiénes somos | Publicidad | Contacto | Aviso legal

© 2009-2015 WebConsultas. Todos los derechos reservados.

Publicidad

# La seguridad alimentaria, amenazada por la falta de biodiversidad agrícola

Miércoles 22-7-2015

"Sin diversidad biológica en el campo, no hay diversidad en la mesa", asegura José Esquinas, quien ha desempeñado puestos directivos en la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) durante 30 años, en su participación en el Curso de Verano "Hábitos de vida saludable", organizado por Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

La reducción de la biodiversidad agrícola impacta en la salud puesto que uniformiza la dieta y provoca un déficit de micronutrientes, lo que incrementa la aparición de enfermedades cardiovasculares.

"La uniformización de la dieta lleva a dietas menos saludables; hay una tendencia a una dieta globalizada y uniforme con el efecto en la salud de menos micronutrientes y más alimentos densos", sostuvo Esquinas.

En este sentido, apuntó que la diversificación de cultivos agrícolas ayuda a mantener una buena salud y a promover hábitos de vida saludables. Como ejemplo del proceso de uniformización de nuestros cultivos y nuestra dieta, el experto en alimentación señaló que si bien el ser humano ha consumido unas 10.000 clases de especies diferentes, hoy el cultivo comercial se sitúa en 150 especies. De este total, cuatro cultivos -trigo, arroz, maíz y patata- aportan el 60% de las calorías de la dieta humana.

Según datos de la FAO, en el siglo XX se perdieron más del 90% de las variedades tradicionales de los cultivos más importantes.

El especialista en alimentación destacó también la importancia del consumo responsable de alimentos puesto que cerca de un tercio de los alimentos que se producen cada año en el mundo para el consumo humano, aproximadamente 1.300 millones de toneladas, se pierden o desperdician, de acuerdo a cifras de la FAO.

El problema, apuntó el experto, radica en el acceso desigual a los productos puesto que "hay alimentos suficientes para alimentar a un 60% más de la población mundial; los alimentos están pero no llegan a quien tiene hambre".

Twittear

Volver

Comparte tu opinión

Nombre* E-mail*

Comentario*

REVISTA DIGITAL
Julio-agosto 2015

Descargar Leer

Publicidad

Videoteca

La ley de medidas para el funcionamiento de la cadena alimentaria está plenamente

# La diversificación de cultivos agrícolas ayuda a mantener una buena salud

Enviado por Redacción el Mié, 22/07/2015 - 12:53.

La reducción de la biodiversidad agrícola impacta en la salud puesto que uniformiza la dieta y provoca un déficit de micronutrientes, lo que incrementa la aparición de enfermedades cardiovasculares. "Sin diversidad biológica en el campo no hay diversidad en la mesa", señaló el Prof. José Esquinas, quien ha desempeñado puestos directivos en la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) durante 30 años, en su participación en el Curso de Verano "Hábitos de vida saludable", organizado por Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

"La uniformización de la dieta lleva a dietas menos saludables; hay una tendencia a una dieta globalizada y uniforme con el efecto en la salud de menos micronutrientes y más alimentos densos", sostuvo el Dr. Esquinas. En este sentido, apuntó que la diversificación de cultivos agrícolas ayuda a mantener una buena salud y a promover hábitos de vida saludables. Como ejemplo del proceso de uniformización de nuestros cultivos y nuestra dieta, el experto en alimentación señaló que si bien el ser humano ha consumido entre 8 y 10 mil tipo de especies diferentes, hoy el cultivo comercial se sitúa en 150 especies. De este total, cuatro cultivos –trigo, arroz, maíz y patata- aportan el 60% de las calorías de la dieta humana.

Según datos de la FAO, en el siglo XX se perdieron más del 90% de las variedades tradicionales de los cultivos más importantes. En opinión del Prof. Esquinas esta reducción de diversidad agrícola se convierte en "una amenaza porque al perderse la diversidad, se disminuye la capacidad de adaptación a las nuevas enfermedades y a los cambios impredecibles del medio ambiente" como ocurre en la actualidad con las repercusiones del cambio climático.

**Promoción de hábitos de consumo responsable**

La producción y la seguridad alimentaria dependen de la utilización y de la conservación de la biodiversidad agrícola y sus recursos genéticos. El especialista en alimentación destacó la importancia del consumo responsable de alimentos puesto que cerca de un tercio de los alimentos que se producen cada año en el mundo para el consumo humano, aproximadamente 1.300 millones de toneladas, se pierden o desperdician, de acuerdo a cifras de la FAO.

El problema, apuntó el experto, radica en el acceso desigual a los productos puesto que "hay alimentos suficientes para alimentar a un 60% más de la población mundial; los alimentos están pero no llegan a quien tiene hambre".

Para el Prof. Esquinas, es imprescindible potenciar la diversidad biológica agrícola incluyendo incentivos para incrementar su conservación y uso sostenible y eliminar las barreras jurídicas que actúan en sentido inverso.

Impacto de la actividad física en los hábitos de vida saludable

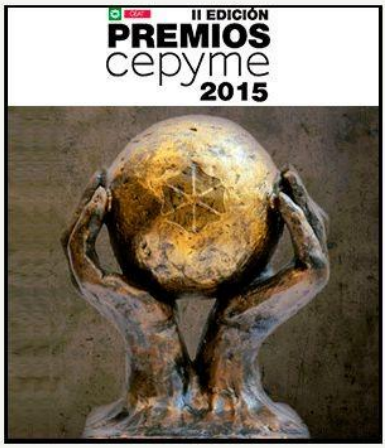
Edición Impresa
* Suscribirse
* Anunciarse

Jardineros

Especial Iberflora

La mascota en el garden center

Secciones
Actualidad
Bricojardinería
Citas del sector
Empresas
Encuestas
Mercado
Productos
Maquinaria de



segunda mano

## Canales

- Boletín Jardineros
- Boletín Tecnogarden
- La Empresa Informa
- Noticias externas

## Inicio de sesión

**Usuario:** *

**Contraseña:** *

Iniciar sesión

- Solicitar una nueva contraseña

Impacto de la actividad física en los hábitos de vida saludable

En su intervención, el Dr. Michael Patt de la Universidad de Emory (Estados Unidos) se refirió a la importancia de la actividad física en los hábitos de vida saludable, lo que reduce entre un 1 y un 10% el presupuesto en gasto sanitario.

"El 13% de las muertes en España se atribuyen a la inactividad física, lo que cuesta 5 billones de euros al año", explicó.

Para aumentar la actividad física, añadió el experto, se requieren políticas de apoyo en el sector sanitario, gubernamental, medioambiental, educación y en transporte, así como programas específicos enfocados a niños, familias y a adultos.

agrícola diversidad Finut Fundación iberoamericana IMUDS nutrición Actualidad Mercado

## Videoteca Tecnogarden

ÚLTIMO NÚMERO

SERVICIOS DE
RENTING DE LENCERÍA

# II Curso de Verano de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT

jul 2015

julio15 · pJulio15

Los expertos participantes en el II Curso de Verano de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) han coincidido en señalar el carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad, la necesidad de implicar a todos los sectores sociales en su prevención y la importancia de la educación en hábitos saludables para su mantenimiento en la edad adulta.

Estos son algunos de los aspectos abordados por los expertos del ámbito de la nutrición, la docencia y la salud participantes en el Curso de Verano "Hábitos de vida saludable", organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España.
Según el Prof. Dr. Ángel Gil, Presidente de FINUT, hay estudios científicos que apuntan que "la heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70%. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70%. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente".
En concreto, el Prof. Gil señala que "aun cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos".

**Prevención del sobrepeso y la obesidad**
Para el Prof. Gil, "es mucho más sencillo prevenir la aparición del sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos". El experto señala que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.
Según la Prof. Dra. Mª Dolores Ruiz, miembro del comité científico de FINUT, "la educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta". Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela.
Para la experta, "la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se nos olvida ponerla en práctica. Además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bici, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre etc. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso".

**Una dieta de calidad**
Según algunos de los expertos reunidos en el Curso de Verano de FINUT, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación (incluir los nutrientes necesarios y en las cantidades

adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo, evitando tanto el déficit como el exceso); la variedad (incluir alimentos de todos los grupos y a su vez variedad dentro de los mismos grupos); la moderación y el balance general (proporción adecuada de la energía proveniente de cada uno de los macronutrientes, proteínas, grasas e hidratos de carbono).
A este respecto, y según la Dra. Josune Olza, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, "las proteínas deben aportar entre el 15% y 20% del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30% y los hidratos de carbono entre el 50% y 60% aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas".

Aviso legal | Política de privacidad |
Mapa del sitio
© Grupo Acorde Comunicación, S. L. L.

SIGLO XXI
Diario digital independiente, plural y abierto
Sueldos Públicos | El Viajero | Display | Tienda | Diseño | Grupo | Versión móvil
Buscar
Opinión | España | Mundo | Eco | Deportes | Cultura | Soc | CC-Tec | Salud | Sexo | CV | +

FENAVIN
Feria Nacional del Vino
Spanish Wine Fair
Ciudad Real, 12-14 de Mayo de 2015

# Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

**Agencias**
@DiarioSigloXXI
Miércoles, 15 de julio de 2015, 17:43

| Comentar

MADRID, 15 (EUROPA PRESS)
El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70 por ciento. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil.

En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de FINUT, María Dolores Ruiz.

LA FÓRMULA PARA PREVENIR EL SOBREPESO SE "OLVIDA PONERLA EN PRÁCTICA"
A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

"Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bicicleta, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso", ha enfatizado.

Asimismo, según los expertos, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta

**Noticias relacionadas**
- La dieta Mediterránea durante el embarazo favorece la salud futura del hijo
- Un buen entrante en el menú puede influir en la percepción de los siguientes platos
- Llega a España una aplicación móvil que fomenta la alimentación saludable en jóvenes a través de jugadores de fútbol
- Tener un padre o hermano celiaco multiplica por 10 las posibilidades de padecer la enfermedad
- La gastroenteritis infantiles aumentan en verano por las intoxicaciones alimenticias

Asimismo, según los expertos, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación; la variedad; la moderación y el balance general.

"Las proteínas deben aportar entre el 15 y 20 por ciento del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30 por ciento y los hidratos de carbono entre el 50 y 60 por ciento aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas", ha zanjado la doctora del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, Josune Olza.

## Comentarios

## Escriba su opinión

Nombre y apellidos*

Email (no se mostrará)*

Su blog o sitio web

Comentario (máx. 1.000 caracteres)*

Publicar (*) Obligatorio

NORMAS DE USO
- El botón 'Publicar' se activa tras rellenar los campos obligatorios.
- Puede opinar con libertad utilizando un lenguaje respetuoso.
- Escriba con corrección ortográfica y gramatical.
- El editor se reserva el derecho a borrar comentarios inadecuados.
- El medio almacenará la IP del usuario para proteger a los autores de abusos.

Quiénes somos | Qué somos | Contacto | Aviso Legal | Creative Commons | Naranjasaldia.com | bigpress

© Diario Siglo XXI. Periódico digital independiente, plural y abierto | Director: Guillermo Peris Peris

Mira esto: Pregunta al Médico | Kit Buenos Días | Personajes
M'agrada 45 mil Seguir a @T_interesa
teinteresa.es Noticias
Buscar
Portada | España | Mundo | Política | Dinero | Deportes | El Tiempo | Salud | Sucesos | Tierra | Ciencia | Educa | Empleo | Motor | Tecno | Ocio
Gente | Tele | Música | Cine | Cultura | Increíble | Moda | Belleza | Players | Familia | Religión | Local | Y Además

# Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

- EUROPA PRESS, MADRID

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

COMPARTIR

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70 por ciento. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil.

En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de FINUT, María Dolores Ruiz.

LA FÓRMULA PARA PREVENIR EL SOBREPESO SE "OLVIDA PONERLA EN PRÁCTICA"

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada,

AL MINUTO
08:27 BBVA REPARTE UN DIVIDENDO DE 0,08 EUROS POR ACCIÓN
08:24 La ola de calor termina hoy con el paso de tormentas aunque las temperaturas volverán a subir el lunes
08:23 La Reina Letizia preside hoy la inauguración de los Cursos de Verano de la Escuela Internacional de

KIT BUENOS DÍAS
¡SUSCRÍBETE! gratis
Tu primer encuentro con la información

LO MÁS
1 Un marcador de cáncer de piel juega un papel crítico en el crecimiento del tumor
2 Una prueba rápida permite identificar a los niños con problemas de alfabetización o discapacidad de aprendizaje
3 La mayoría de los españoles no son conscientes del tiempo que pasan sentados ni de los riesgos que tiene para la salud
4 Científicos descubren cómo los tumores utilizan los nutrientes para la resistencia a la terapia
5 La dieta Mediterránea durante el embarazo favorece la salud futura del hijo

donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

"Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bicicleta, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso", ha enfatizado.

Asimismo, según los expertos, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación; la variedad; la moderación y el balance general.

"Las proteínas deben aportar entre el 15 y 20 por ciento del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30 por ciento y los hidratos de carbono entre el 50 y 60 por ciento aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas", ha zanjado la doctora del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, Josune Olza.

Seguir a teinteresa en...

KIT BUENOS DÍAS (El mejor resumen de prensa en tu mail)

Recibir noticias

He leído y acepto las normas de uso

OTRAS NOTICIAS

- Saber la función de microambientes de tejido adiposo omental ayudará a crear terapias para metástasis de cáncer ovárico
- La supervivencia por cáncer de testículo es del 99% si se diagnostica precozmente
- Experta pide equiparar la concienciación femenina sobre enfermedades cardiovasculares con la del cáncer de mama
- FEDE pide a PP y PSOE impulsar una proposición de ley para acabar con la discriminación laboral de los diabéticos

0 COMENTARIOS

DEJA TU COMENTARIO

Comenta *

Nombre de usuario *

Email *

Escriba el código CAPTCHA: *

6 La supervivencia por cáncer de testículo es del 99% si se diagnostica precozmente

7 Cuidar de una mascota mejora el tratamiento de la diabetes tipo 1 en niños y adolescentes

8 Tener un padre o hermano celiaco multiplica por 10 las posibilidades de padecer la enfermedad

9 Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

10 El 70% de los españoles tiene problemas para dormir por el calor y el cambio de hábitos de sueño

11 Cortes, quemaduras, caídas, sobreesfuerzos y descargas eléctricas, principales accidentes laborales en la hostelería

12 Una buena alimentación previene de los riesgos asociados al envejecimiento

13 La piel seca sin sudor, fiebre y un pulso acelerado son síntomas de un golpe de calor

14 Las enfermedades venosas se acentúan con el calor

15 Experta pide equiparar la concienciación femenina sobre enfermedades cardiovasculares con la del cáncer de mama

16 Más de la mitad de los diabéticos tipo 2 no identifica bien las hipoglucemias y el 69% cree que les falta información

17 Nuevos marcadores ecográficos en el primer trimestre de embarazo pueden detectar en fase más temprana la espina bífida

18

WWWEB FINANCIAL GROUP | BOLSAMANÍA | DIGITAL LOOK UK | US EDITION | NETWORK: OBSIDIAN · AFFILIATES
FINANCIALRED

TRADERWATCH
Su asesor personal de inversión
+ Tiempo Real Pruébelo GRATIS

Bolsamanía Web Financial Group

16.07.2015 | Actualizado a las 08:31

| | |
|---|---|
| Madrid | Cerrado |
| Nueva York | Cerrado |
| Londres | Cerrado |
| Tokio | Cerrado |
| Frankfurt | Cerrado |
| París | Cerrado |

TICK A TICK — Ver más noticias

08:02 Los futuros europeos despiertan con
07:59 Australia: IPC (jul): 3,4%; ant.: 3,0%
07:55 Japón: Inversión extranjera en acciones

MENÚ | COTIZACIONES | NOTICIAS | ANÁLISIS | DERIVADOS | WARRANTS | DIVISAS | TIEMPO REAL

IBEX Tiempo Real 57 1,23% 17:38 | BBVA 9,27 -0,13% 17:38 | SANTANDER 6,63 0,79% 17:38 | REPSOL 16,67 0,69% 17:38 | BANKI

**El Parlamento de Grecia aprueba el rescate y el paquete de medidas demandado por los líd europeos (07:08)**

Van Gaal arremete con dureza contra Víctor Valdés por no querer jugar con el equipo filial

Futuros en positivo: superado un nuevo obstáculo en Grecia, la atención se centrará en Draghi

El Real Madrid, el club deportivo más valioso del mundo según Forbes

Publicidad

# Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

Europa Press | 15 jul, 2015 17:43 - Actualizado: 17:43

MADRID, 15 (EUROPA PRESS)

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70 por ciento. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil.

En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos

PULSOS DE MERCADO
INDICES MUNDIALES
08:31 Protagonistas de la mañana en España: Grecia y Tsipras, la lista soberanista de Mas, Bankia, Euskatel...
08:20 El Real Madrid, el club deportivo más valioso del mundo según Forbes
08:17 Van Gaal arremete con dureza contra Víctor Valdés por no querer jugar con el equipo filial
08:10 Soportes y resistencias de los principales índices bursátiles
• Ver todos los pulsos •

TRADERWATCH
Su asesor personal de inversión

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de FINUT, María Dolores Ruiz.

LA FÓRMULA PARA PREVENIR EL SOBREPESO SE "OLVIDA PONERLA EN PRÁCTICA"

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

"Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bicicleta, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso", ha enfatizado.

Asimismo, según los expertos, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación; la variedad; la moderación y el balance general.

"Las proteínas deben aportar entre el 15 y 20 por ciento del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30 por ciento y los hidratos de carbono entre el 50 y 60 por ciento aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas", ha zanjado la doctora del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, Josune Olza.

Un equipo de analistas ofreciéndole estrategias de inversión con seguimiento 365 días al año.
Además contará con acceso al Ibex35 en Tiempo Real
Pida su prueba GRATIS

Lo más leído Noticias Tecnología
Técnico

1. El Parlamento de Grecia aprueba el rescate y el paquete de medidas demandado por los líderes europeos
2. Claves bursátiles de la sesión: reunión del BCE y rueda de prensa de Draghi
3. Versión Original, la página en la que el Ayuntamiento de Madrid desmentirá las noticias que considere falsas
4. Futuros en positivo: superado un nuevo obstáculo en Grecia, la atención se centrará en Draghi
5. Tsipras en el Parlamento: 'Nos hemos enfrentado a enemigos poderosos. Algún día nuestra estrategia dará sus frutos'
6. Yellen, de la Fed, insiste en que subirá los tipos de interés antes de fin de año
7. Las propiedades que debe vender Grecia para pagar sus deudas: ¿se avecina una ola de privatizaciones?
8. En directo |Rajoy llevará al Parlamento la aprobación de la posición española sobre el rescate a Grecia
9. Consejos para convertirte en 'el millonario de la puerta de al lado'
10. Acuerdo con Irán: ¿A qué empresas beneficia y a cuáles perjudica?

• Vea el listado completo •

Polémica por las fotos de
La Razón muestra a la portavoz de Ahora Madrid

## Más noticias

08:20 El Real Madrid, el club deportivo más valioso del mundo según Forbes
El Real Madrid ocupa el primer puesto en la lista de los 50 clubes deportivos más valiosos del mundo, según un estudio publicado este miércoles por la revista estadounidense 'Forbes' y en el que se refleja el dominio de las franquicias de la National Football League (NFL).

08:31 Protagonistas de la mañana en España: Grecia y Tsipras, la lista soberanista de Mas, Bankia, Euskatel...
El acuerdo en Grecia, la disensión o abstención de 38 parlamentarios de Syriza y los disturbios en las calles de Atenas comparten protagonismo en las portadas de los diarios nacionales con la lista soberanista de Mas y Junqueras.

08:17 Van Gaal arremete con dureza contra Víctor Valdés por no querer jugar

DESTACADOS

con el equipo filial

Las cosas no están siendo fáciles para Víctor Valdés en el Manchester United. El portero, que tiene contrato hasta 2016, tiene más de pie y medio fuera, como se pudo ver con las declaraciones del entrenador del Manchester United, Louis Van Gaal, en las que asegura que el meta se ha quedado fuera del equipo por no seguir "la filosofía del club".

08:10 Soportes y resistencias de los principales índices bursátiles

A continuación le indicamos dónde se encuentran los primeros soportes y resistencias en los principales índices bursátiles.

08:06 Economía/Macro.- El Tesoro intentará captar hoy hasta 6.500 millones en una subasta de bonos

MADRID, 16 (EUROPA PRESS) El Tesoro Público volverá a los mercados este jueves para colocar entre 5.500 y 6.500 millones en bonos y obligaciones, una cantidad ligeramente más elevada que en otras emisiones de este tipo para aprovechar la calma que ha proporcionado a los mercados el acuerdo con Grecia.

08:02 Los futuros europeos despiertan con subidas del 0,75%

08:07 Futuros en positivo: superado un nuevo obstáculo en Grecia, la atención se centrará en Draghi

Se esperan subidas en las bolsas europeas este jueves (futuros: +0,75%) después de que el Parlamento heleno haya dicho 'sí' al acuerdo que Alexis Tsipras alcanzó con Europa a principios de semana y a un tercer rescate.

07:45 Hoy tenemos dividendos de Dia (0,18 euros), Popular (0,02 euros) y BBVA (0,08 euros)

07:33 El Nikkei sube en estos momentos un 0,49%

07:32 Subidas en toda Asia a excepción del Hang Seng, que cae un 0,15%

**Van Gaal arremete con dureza contra Valdés por no querer jugar con el filial**

El técnico holandés asegura que el portero no sigue 'la filosofía' del club

**Centro de inversores: Urgentes y mercados.**

Suscríbase gratis a las noticias de Última hora de bolsamania.

Introduce tu email

Recibirá las informaciones más relevantes del día en tiempo real.

Ofertas destacadas de bancos

Préstamos Hipotecas Tarjetas Ahorros

**Banco Cetelem**

Hasta 30000€ para lo que tu quieras

**BBVA**

Préstamo coche BBVA desde 6,5 TIN Hasta 75.000€

▸ Ver más ofertas

Publicidad

A FONDO

**El sol se rebela: En quince años una "mini era de hielo" azotará la tierra**

Un estudio revela que la actividad solar se reducirá hasta un 60% en la década de 2030

# Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

15/07/2015 - 17:43

Tweet

Más noticias sobre: OBESIDAD UGR

ENLACES RELACIONADOS

El Gobierno asturiano destina 543.000 euros a luchar contra las drogodependencias (15/07)

Presidente paraguayo se comprometió con el papa a luchar contra corrupción (14/07)

Sánchez dice que la política llega tarde a luchar contra cambio climático y critica la respuesta "desoladora" de PP (14/07)

Sanders promete luchar contra la desigualdad y por derechos de inmigrantes (13/07)

Economía.- Uniò pide más implicación y recursos de la UE para luchar contra la plaga de caracol manzana en el Ebro (12/07)

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

MADRID, 15 (EUROPA PRESS)

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70 por ciento. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil.

En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a

EL FLASH DEL MERCADO Sabadell

08:31 El nuevo DS8 ya está en camino para rivalizar con las berlinas de lujo alemanas

08:23 Carbures capitaliza créditos impagados por 14 millones

08:23 Tensión en la CNMC por el expediente de los carburantes

Ver todos >

elEconomista.es presenta
INFORMALIA
LO SABEMOS TODO
ACTUALIDAD CASAS REALES
MODA BELLEZA ESTILO DE VIDA
HORÓSCOPO EN IMÁGENES
El portal de crónica social, moda, belleza y estilo de vida de elEconomista

eE
M'agrada 106 mil
Seguir

El flash: toda la última hora

Benítez desvela las primeras claves de su Real Madrid: novedades y su primer ...

08:26 Ecodiario.es - Fútbol

El Real Madrid está de pretemporada en Australia. Es una pretemporada extraña. Sin Iker Casillas, su capitán en los últimos cinco años y ...

La nave 'New Horizons' descubre jóvenes montañas heladas en

sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de FINUT, María Dolores Ruiz.

LA FÓRMULA PARA PREVENIR EL SOBREPESO SE "OLVIDA PONERLA EN PRÁCTICA"

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

"Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bicicleta, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso", ha enfatizado.

Asimismo, según los expertos, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación; la variedad; la moderación y el balance general.

"Las proteínas deben aportar entre el 15 y 20 por ciento del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30 por ciento y los hidratos de carbono entre el 50 y 60 por ciento aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas", ha zanjado la doctora del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, Josune Olza.

Empresas y finanzas +

PUBLICIDAD
idealista Casas en venta en Formentera para todos los bolsillos

Twittear

Plutón
08:06 Ecodiario.es - Ciencia

elMonitor
LA HERRAMIENTA PARA EL AHORRADOR EN BOLSA
¡REGÍSTRESE Y PRUÉBELO GRATIS!

elEconomista.esExpré
El avance informativo de elEconomista.es
Dirección de email Enviar

elResumenDiario
Suscríbete y recibe el resumen de las noticias más importantes del día en tu email.
Dirección de email Enviar

elEconomista EcoDiario Ecoteuve Motor

Noticias más leidas
1. Tsipras consigue el 'sí' del Parlamento heleno por el apoyo de la ...
2. La banca empieza a ofrecer un 0% de interés por los depósitos a ...
3. Tesla Motors llega a España: prevé instalar 100 supercargadores antes ...
4. Draghi cogerá el testigo de Yellen mientras Europa encara sus ...
5. BBVA y Santander, desde 2009 sin recomendar vender los títulos del ...
Más noticias >

Noticias más leidas
1. Un 'milagro' llamado Keylor Navas
2. La 'sumisión' de Benítez en el caso Casillas molesta al ex capitán ...
3. La nave 'New Horizons' descubre jóvenes montañas heladas en Plutón
4. Cifuentes desbanca a Aguirre y se convierte en el referente del PP de ...
5. El Estado Islámico ejecuta en Mosul a 17 civiles y 14 de sus ...
Más noticias >

Noticias más leidas
1. Tensa entrevista de Cristina Pardo a Aguirre: "Quiere que me meta con ...

# Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

Twittear

*Europa Press*
miércoles, 15 de julio de 2015, 17:43

MADRID, 15 (EUROPA PRESS)

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70 por ciento. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil.

En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de FINUT, María Dolores Ruiz.

LA FÓRMULA PARA PREVENIR EL SOBREPESO SE "OLVIDA PONERLA EN PRÁCTICA"

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

"Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bicicleta, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso", ha enfatizado.

Asimismo, según los expertos, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación; la variedad; la moderación y el balance general.

"Las proteínas deben aportar entre el 15 y 20 por ciento del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30 por ciento y los hidratos de carbono entre el 50 y 60 por ciento aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en

LAVOZLIBRE
ahora en portada

El tridente separatista de Mas y Junqueras: Romeva, Forcadell y Casals

Tsipras salva el rescate en el Parlamento pese a la división en su partido

'Versión Original': Carmena crea una web para desmentir noticias

Rajoy someterá a votación en el Congreso el tercer rescate para Grecia

María Teresa Campos y su hija Terelu, hartas de Telecinco,...

Las fotos que confirman el romance de Coronado y Eugenia...

La Voz Libre en tu correo
¿Quieres recibir en tu correo lo más destacado que publicamos en La Voz

función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas", ha zanjado la doctora del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, Josune Olza.

## Comentarios

**Comenta esta información**

**Usuario:**

**Comentario:**

Ver condiciones

Ver términos legales

**Código de seguridad:**

**Copia el código:**

GENERAR OTRO CÓDIGO

ENVIAR

Se publicará en breve

Libre?

Correo-e

suscríbete

La Voz Libre on Facebook

SERVICIOS

HOSPITALES Telefónica IBERIA Bankia IBERDROLA BBVA La Suma de Todos ¡MADRID! Feria de Madrid



© 2015 www.lavozlibre.com

info@lavozlibre.com - Tel. (+34) 914 315 498

PUBLICIDAD



# Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

15.07.15 | 17:43h. **EUROPA PRESS | MADRID**

**El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.**

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70 por ciento. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil.

En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de FINUT, María Dolores Ruiz.

LA FÓRMULA PARA PREVENIR EL SOBREPESO SE "OLVIDA PONERLA EN PRÁCTICA"

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

"Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bicicleta, zonas específicas para la

COMPARTIR
Twittear
correo
Más redes

PUBLICIDAD

LO MÁS VISTO EN INFORMATIVOS
Hallan a un recién nacido con vida en un contenedor subterráneo
Rescatan a un tiburón blanco atrapado en la arena durante más de tres horas
Muere uno de los hijos de Nick Cave tras caer por un acantilado
Un bebé sobrevive milagrosamente tras ser arrojado a un contenedor subterráneo
Hallada viva la niña de dos años y medio desaparecida en un campamento en Jaén
Matan de una paliza a un niño de 13 años por robar una bicicleta
Un policía enviado a arrestar a una mujer por robar pañales acaba pagándoselos
El emocionante momento en que un niño con espina bífida da sus primeros pasos
Una niña logra que los médicos le amputen la pierna tras años de sufrimiento
ver más

PUBLICIDAD

realización de ejercicio con aparatos al aire libre. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso", ha enfatizado.

Asimismo, según los expertos, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación; la variedad; la moderación y el balance general.

"Las proteínas deben aportar entre el 15 y 20 por ciento del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30 por ciento y los hidratos de carbono entre el 50 y 60 por ciento aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas", ha zanjado la doctora del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, Josune Olza.

DÉJANOS TU OPINIÓN

Debes iniciar sesión para poder comentar

Inicia sesión

Inicia sesión con Facebook

Regístrate en Mediaset

Esta web no se hace responsable de las opiniones y comentarios de los usuarios.
El número de comentarios enviados puede no coincidir con los publicados debido a la moderación.

INFORMATIVOSTELECINCO.COM
NO TE PIERDAS | + VISTO | LO ÚLTIMO | NOTICIAS

## ¿Quién le tiró al contenedor?

La Guardia Civil busca a los padres del bebé de diez días hallado en un contenedor subterráneo de basura en Mejorada del Campo (Madrid). Si el niño hubiera permanecido allí, habría muerto en pocas horas, ya puede alcanzar hasta 60º. Se están cotejando las pruebas de ADN en 4 hospitales de la zona donde pudo haber nacido. Se les busca por asesinato en grado de tentativa.

- **Consejos para que no conviertas tu nevera en un basurero este verano**
- **Grecia aprueba las medidas para el rescate**
- **Grecia arde en contra del plan de rescate**
- **Se aprueba la reforma de la ley del aborto**

**Tiene que irse**

La dramática separación de una hija y su madre que perdió la custodia

**Asesina aclamada**

Mata a su marido y se convierte en estrella de las redes sociales

- **Siesta sagrada (por orden del alcalde)**
- **Michelle Rodríguez rota por Paul**

ver más

- Hallan a un recién nacido con vida en un contenedor subterráneo
- Rescatan a un tiburón blanco atrapado en la arena durante más de tres horas
- Muere uno de los hijos de Nick Cave tras caer por un acantilado
- Un bebé sobrevive milagrosamente tras ser arrojado a un contenedor subterráneo
- Hallada viva la niña de dos años y medio desaparecida en un campamento en Jaén
- Matan de una paliza a un niño de 13 años por robar una bicicleta
- Un policía enviado a arrestar a una mujer por robar pañales acaba pagándoselos
- El emocionante momento en que un niño con espina bífida da sus primeros pasos
- Una niña logra que los médicos le amputen la pierna tras años de sufrimiento
- Una adolescente muere al cumplir su último deseo: salvar una vida

**AVISO:** Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si continua navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración de su navegador u obtener más información **aquí**.



# Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

lainformacion.com
Miércoles, 15 de julio del 2015 - 17:43

comentar [ 0 ]

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

Twittear 0

Temas Universidad de Granada | Dieta | Obesidad | Investigación médica | Estado físico

MADRID, 15 (EUROPA PRESS) El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías. El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS). "La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70 por ciento. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil. En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos. Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares. "La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de FINUT, María Dolores Ruiz. LA FÓRMULA PARA PREVENIR EL SOBREPESO SE "OLVIDA PONERLA EN PRÁCTICA" A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida

Suscríbete a el boletín
La mejor información a diario en tu correo.
E-MAIL
recibir »

ahora en portada

El Parlamento de Grecia aprueba el paquete de medidas para el rescate

Manifestantes se enfrentan a la policía con cócteles molotov en la plaza Syntagma

Yanis Varoufakis considera el tercer rescate un nuevo Tratado de Versalles

Baja casi un 60% la llegada de turistas a Túnez tras los atentados de Susa

Francia y Reino Unido se unen al FMI abogando por una quita de la deuda

Lo más visto
hoy | esta semana | este mes

1 Sara Carbonero lo deja todo por Iker Casillas: abandonará su trabajo en Telecinco
2 Un triatleta fallece en el Ironman de Frankfurt por hidratarse solo con agua
3 Rescatan a un bebé abandonado en un contenedor de basura en Mejorada (Madrid)
4 La emotiva carta de Xavi Hernández a Casillas: "Tranquilo, Luis, está Iker"
5 Cien frases de amor para San Valentín que puedes enviar por WhatsApp y Twitter

ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física. "Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bicicleta, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso", ha enfatizado. Asimismo, según los expertos, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación, la variedad, la moderación y el balance general. "Las proteínas deben aportar entre el 15 y 20 por ciento del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30 por ciento y los hidratos de carbono entre el 50 y 60 por ciento aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas", ha zanjado la doctora del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, Josune Olza.

**Últimas noticias**

08:24
**La ola de calor termina hoy con el paso de tormentas aunque las temperaturas volverán a subir el lunes**
08:23
**La Reina Letizia preside hoy la inauguración de los Cursos de Verano de la Escuela Internacional de Música de Oviedo**
08:22
**Rajoy y su homóloga polaca abordan hoy en Madrid el tercer rescate a Grecia y la crisis migratoria en el Mediterráneo**
08:20
**La Ley de Protección a la Infancia, que modifica 20 leyes, se aprueba hoy en el Congreso**
08:17
**Muriel Casals deja la presidencia de Òmnium Cultural para incorporarse a las lista de CDC y ERC**

6 ¿Cuántos bares hay en España?
7 El Ayuntamiento de Madrid estrena una web para desmentir noticias que considere falsas
8 ¿Por qué va más lenta tu conexión a Internet?
9 'Juego de Tronos': ¿R + L = J? El origen de Jon Nieve se puede descubrir en España
10 Conozca los 10 países más poblados del mundo

más...

1 Un triatleta fallece en el Ironman de Frankfurt por hidratarse solo con agua
2 Los socialistas de Madrid empiezan a arrepentirse del pacto con Carmena
3 Sara Carbonero lo deja todo por Iker Casillas: abandonará su trabajo en Telecinco
4 Las opiniones que ven el plan europeo para Grecia como un golpe de Estado se convierten en tendencia mundial
5 Las cinco diferencias entre la despedida de Iker Casillas y Xavi Hernández
6 Rescatan a un bebé abandonado en un contenedor de basura en Mejorada (Madrid)
7 La emotiva carta de Xavi Hernández a Casillas: "Tranquilo, Luis, está Iker"
8 Tiroteo por un robo frustrado a un furgón blindado en Barcelona
9 Cien frases de amor para San Valentín que puedes enviar por WhatsApp y Twitter
10 La exmujer de López Aguilar rectifica ante la policía y ahora sí le acusa de violencia de género

más...

1 Un triatleta fallece en el Ironman de Frankfurt por hidratarse solo con agua
2 Las 44 conductas que serán sancionadas con la ley de Seguridad Ciudadana
3 Cien frases de amor para San Valentín que puedes enviar por WhatsApp y Twitter
4 ¿Cuánto más voy a ganar al mes con la bajada del IRPF? Claves para entender la reforma fiscal de 2015
5 Los socialistas de Madrid empiezan a arrepentirse del pacto con Carmena
6 Las cinco diferencias entre la despedida de Iker Casillas y Xavi Hernández
7 Las "playas" de Madrid, una opción para pasar el verano en la ciudad
8 Una foto del Senado casi vacío al iniciar un pleno reaviva la polémica sobre su utilidad
9 Conozca los 10 países más poblados del mundo
10 Sara Carbonero lo deja todo por Iker

15 JUL. 15
A las 17:43

# Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

MADRID, 15 (EUROPA PRESS)

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70 por ciento. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil.

En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de FINUT, María Dolores Ruiz.

LA FÓRMULA PARA PREVENIR EL SOBREPESO SE "OLVIDA PONERLA EN PRÁCTICA"

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

"Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bicicleta, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso", ha enfatizado.

Asimismo, según los expertos, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación; la variedad; la moderación y el balance general.

"Las proteínas deben aportar entre el 15 y 20 por ciento del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30 por ciento y los hidratos de carbono entre el 50 y 60 por ciento aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta

Archivo de noticias

Últimas noticias

RTVE acuerda con la Fundación Reina Sofía colaborar en la difusión de proyectos contra el Alzheimer
*15 jul 18:49*

Nuevos marcadores ecográficos en el primer trimestre de embarazo pueden detectar en fase más temprana la espina bífida
*15 jul 18:18*

Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos
*15 jul 17:43*

Expertos abogan por crear alguna titulación para acreditar la capacidad de gestión de profesionales de gestión sanitaria
*15 jul 17:32*

Povisa amplía la certificación nacional de seguridad asistencial a todo el bloque quirúrgico
*15 jul 17:08*

entre el 30 y 60 por ciento aproximadamente. Junto a ellos, se debería adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas", ha zanjado la doctora del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, Josune Olza.

**¿Te ha parecido interesante? ¡Compártelo!**

Recibe nuestro boletín semanal

Introduce aquí tu email

Enviar

*Al suscribirte estás aceptando las condiciones de uso y política de privacidad

**MedicinaTV** no se hace responsable de las opiniones expresadas por los usuarios de esta web en sus comentarios, se reserva el derecho a publicar o eliminar los comentarios que considere oportunos.

Ver más

## Últimos reportajes

Trucos para dormir mejor con el calor

Cómo evitar los efectos de las altas temperaturas en las personas mayores

Corregir la hipermetropía, otro de los avances de la cirugía oftalmológica

¿Por qué sudan los niños cuando duermen?

¿Qué es y cómo afecta el síndrome premenstrual?

Ver más

Copyright 2015 MedicinaTV

Los contenidos profesionales médicos, enfermedades, salud y bienestar de este sitio web son únicamente para fines informativos, y no es utilizable como consejo médico, diagnóstico o tratamiento. El uso de este sitio está sujeto a nuestros términos de uso y política de privacidad y a nuestra política de cookies.

Síguenos

Envíanos tus notas de prensa

Contacta con nosotros

¡Síguenos!



'HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE'

# Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

FLICKR TONY ALTER

Publicado 15/07/2015 17:43:39 CET

MADRID, 15 Jul. (EUROPA PRESS) -

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

Lo más leído en...
Infosalus

1 Amaxofobia: miedo a conducir

2 Los riesgos de combinar antidepresivos y analgésicos

3 El uso de tacones, plataformas y sandalias planas provocan dolores de...

4 Golpe de calor, síntomas para identificarlo

5 Duchas vaginales, ¿una práctica recomendable?

Hoy | Una semana | Un mes

Vídeos

Últimas noticias de salud
Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra ellos

El experto se ha pronunciado así en el curso de verano 'Hábitos de vida saludable', organizado por FINUT, la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias de Andalucía-Granada con la colaboración de Coca-Cola España y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS).

"La heredabilidad del índice de masa corporal oscila entre un 50 y un 70 por ciento. Es decir, cuando tenemos un padre o una madre con sobrepeso, el riesgo de que el hijo lo tenga es de entre un 50 y un 70 por ciento. Pero más allá de la susceptibilidad genética, está la realidad de la interacción con el medio ambiente", ha comentado Gil.

En concreto, el experto ha señalado que aún cuando hay individuos que tienen cierta predisposición genética a tener sobrepeso u obesidad, si mantienen su equilibrio energético más allá de que tengan susceptibilidad o no a la obesidad o sobrepeso, no necesariamente tienen porqué desarrollarlos.

Además, ha informado de que el sobrepeso y la obesidad tienen una etiología multifactorial y apunta la necesidad de implicar en su prevención a sectores que van desde los propios gobiernos a los centros escolares o las estructuras familiares.

"La educación en hábitos saludables durante la infancia tiene un papel crucial para su adquisición en la edad adulta. Es en esta etapa donde se adquieren hábitos que en la etapa adulta serán difíciles de modificar. Estos deben conseguirse a través de la familia como primer eslabón en la educación, y por extensión, en la escuela", ha apostillado el miembro del comité científico de FINUT, María Dolores Ruiz.

**LA FÓRMULA PARA PREVENIR EL SOBREPESO SE "OLVIDA PONERLA EN PRÁCTICA"**

A su juicio, la fórmula para prevenir el sobrepeso y la obesidad es bien conocida, pero muchas veces se "olvida ponerla en práctica". Y es que, prosigue, además de llevar una alimentación equilibrada y moderada, donde prime la variedad de consumo de los distintos grupos de alimentos, hay que aumentar la actividad física.

"Cada día son más las ofertas de las ciudades para facilitar la realización diaria de ejercicio físico mediante la promoción de paseos por zonas acotadas, el carril bicicleta, zonas específicas para la realización de ejercicio con aparatos al aire libre. Si asumimos esos comportamientos de forma habitual, nuestro gasto energético aumentará y evitaremos el sobrepeso", ha enfatizado.

Asimismo, según los expertos, para mantener una dieta de calidad se deben tener en cuenta aspectos como la adecuación; la variedad; la moderación y el balance general.

"Las proteínas deben aportar entre el 15 y 20 por ciento del total de la energía que se consume, las grasas deben suponer hasta el 30 por ciento y los hidratos de carbono entre el 50 y 60 por ciento aproximadamente. Junto a ellos, se deberá adecuar la ingesta de micronutrientes, vitaminas y minerales, según las recomendaciones en función del sexo y la edad, aunque manteniendo una alimentación variada, moderada y equilibrada estas necesidades quedan habitualmente cubiertas", ha zanjado la doctora del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, Josune Olza.

Directorio: Obesidad Nutrición Granada Coca-Cola

Durante el embarazo lo mejor es la dieta Mediterránea

Un buen entrante en el menú puede influir en la percepción del primer plato

Propiedades nutricionales de los zumos de frutas en los meses de verano

¿Qué comen Cristiano Ronaldo, Fernando Torres o Álvaro Arbeloa?

Desarrollan una prueba rápida para detectar la celiaquía

Sigue a @infosalus.com

# News

Economía
Empresas
Finanzas
Finanzas Personales
Comercio
Fiscalidad

## Experto recuerda que es "mucho más sencillo" prevenir la aparición de sobr epeso y obesidad que luchar contra ellos

12h Hace ( 15 de julio de 2015 19:43 )

El presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), Ángel Gil, ha recordado que es "mucho más sencillo" pr evenir la aparición de sobrepeso y obesidad que luchar contra estas patologías.

Temas relacionados: Luchar

Noticias inicial: http://www.eleconomista.es/empresas-finanzas/noticias/6872549/07/15/Experto-recuerda-que-es-mucho-mas-sencillo-prevenir-la-aparicion-de-sobrepeso-y-obesidad-que-luchar-contra-ellos.html

Más noticias:
14 de julio de 2015 18:58 Reta desembarca en Zaragoza con sus apuestas deportivas
14 de julio de 2015 22:06 For U.S. banks, depositors could spoil joy of higher interest rates
15 de julio de 2015 05:03 China growth beats forecasts as activity warms up
17h Hace ( 15 de julio de 2015 14:56 ) Barclays says Rake to stay as deputy chairman until end of 2015
15 de julio de 2015 01:31 Analysis - With historic Iran deal, Obama gambles on foreign policy legacy

**May - 2015**

| Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

**Junio - 2015**

| Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

**Julio - 2015**

| Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |



Copyright © 2011-2015 by BigBozz.com ( www.bigbozz.com )
Reservados todos los derechos.