

¿Qué niños tienen más riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares?

Un estudio internacional revela que el nivel de capacidad aeróbica de los niños y jóvenes, calculable con una prueba física denominada 'test de ida y vuelta', es una excelente herramienta para identificar quiénes de ellos poseen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular o un infarto de miocardio. El trabajo analiza datos de más de 9.000 niños y jóvenes de entre 8 y 19 años, procedentes de 14 países.

UGRdivulga

13/10/2016 14:37 CEST



Según los autores, es necesario establecer normas internacionales relacionadas con la capacidad aeróbica similares a las que se emplean para la determinar el sobrepeso o la obesidad.

/ [United Nations Photo](#)

Un estudio internacional coordinado por la [Universidad de Granada](#) (UGR) ha demostrado que el nivel de capacidad aeróbica de los niños y jóvenes (calculable con una simple prueba física denominada 'test de ida y vuelta') es una excelente herramienta para identificar quiénes de ellos tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular o un infarto de miocardio en el futuro.

El trabajo, que acaba de publicar el *British Journal of Sports Medicine*, ha sido coordinado por Jonatan Ruiz, investigador Ramón y Cajal del departamento de Educación Física y Deportiva de la UGR, y supone una nueva revisión sistemática y metaanálisis en la que los investigadores revisaron siete estudios que incluyen más de 9.000 niños y jóvenes de entre 8 y 19 años, procedentes de 14 países.

La investigación revela la gran utilidad de los puntos de corte de nivel de capacidad aeróbica, que se calcula con el llamado 'test de los 20 metros' o 'test de ida y vuelta', una prueba sencilla consistente en correr esa distancia a una velocidad que se va incrementando progresivamente, y que puede ser evaluado por el profesor de Educación Física en el colegio.

El 'test de los 20 metros' es una prueba sencilla que consiste en correr esa distancia a una velocidad que se va incrementando progresivamente

"Por debajo de los niveles de aptitud recomendados (un consumo máximo de oxígeno de 42 y 35 ml/ kg/min para niños y niñas, respectivamente) debemos plantear una bandera roja que nos mantenga alerta", apunta Jonatan Ruiz. Dichos puntos de corte para identificar a estos niños y adolescentes en riesgo pueden determinarse a través de un sencillo test de condición física y deberían implementarse en los programas de prevención cardiovascular de Primaria y Secundaria.

Esta investigación apunta que dicha prueba sirve, además, para determinar qué niños y niñas tienen una peor salud cardiovascular, y deberían someterse a un programa de intervención para mejorarla.

Información muy valiosa

"A pesar de que este test de aptitud es ampliamente utilizado en las escuelas y nos ofrece una información sobre el estado de salud de enorme valor, los médicos y agentes de salud que evalúan el riesgo de enfermedad cardiovascular presente o futura en estas edades todavía no han adoptado estas normas", afirma el investigador de la UGR.

Los autores de este trabajo advierten de que es necesario establecer normas internacionales relacionadas con la capacidad aeróbica similares a las que se emplean para la determinar el sobrepeso o la obesidad.

Los resultados de la investigación revelaron que el porcentaje de niños y adolescentes con riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares oscilaba entre el 6% y el 39% para los niños y entre el 6% y el 86% para las niñas.

Los chicos con un nivel de capacidad aeróbica inferior a 42 ml/kg/min tenían 5,7 veces más riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, una cifra que en el caso de las niñas se tradujo en que con menos de 35 ml/kg/min eran 3,6 veces más propensas a estar en riesgo.

El 'test de los 20 metros' se utiliza actualmente en la mayoría de los centros educativos de España, así como en muchos países europeos, para medir la capacidad aeróbica de los menores.

Referencia bibliográfica:

Ruiz JR, Cavero-Redondo I, Ortega FB, et al. Cardiorespiratory fitness cutpoints to avoid cardiovascular disease risk in children and adolescents; what level of fitness should raise a red flag? A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* Published Online First: doi:10.1136/bjsports-2015-095903

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

PRUEBA FÍSICA | DEPORTE | ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR | RIESGO |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)

