

Las niñas que realizan más ejercicio podrían tener mayor función pulmonar

Un estudio con más de 2.300 adolescentes destaca los beneficios de la actividad física para la salud pulmonar. Los resultados, publicados en *International Journal of Epidemiology*, muestran que menos del 7 % de los niños y niñas cumple los niveles recomendados de la Organización Mundial de la Salud, es decir, un mínimo de 60 minutos diarios.

SINC

31/7/2019 09:59 CEST



En todas las edades, los niños eran más activos que las niñas. / Kelly Sikkema Unsplash

Aunque la actividad física tiene muchos beneficios reconocidos para la salud, su asociación con la función pulmonar en la niñez o en la adolescencia sigue sin estar clara. Por primera vez, un estudio del Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por "la Caixa", ha asociado una mayor **actividad física regular durante la infancia** con una **mejor función pulmonar en niñas adolescentes**.

Las niñas que realizaban una actividad física moderada y alta tenían mayor capacidad de expirar el aire

La [investigación](#), publicada en el *International Journal of Epidemiology*, examinó la relación entre la actividad física, desde la infancia a la

adolescencia, con la función pulmonar en la adolescencia en más de **2.300 niños y niñas** de una cohorte de nacimiento del **Reino Unido** (Avon Longitudinal Study of Parents and Children –[ALSPAC](#)– Children of the 90s).

Así, el estudio analizó la **actividad física a los 11, 13 y 15 años de edad** – durante siete días mediante el sensor de medición *Actigraph*– y la **función pulmonar a los 8 y 15 años de edad**, mediante espirometría. Además, las madres y padres respondieron cuestionarios sobre factores sociodemográficos, psicológicos y estilo de vida.

Los investigadores definieron tres trayectorias distintas de actividad física: **baja, moderada y alta**. “Las niñas que realizaban **una actividad física moderada y alta tenían mayor capacidad de expirar el aire** (capacidad vital forzada) que las chicas que se encontraban en el tramo de actividad física baja”, explica **Céline Roda**, primera autora del estudio.

Por el contrario, **no se observó asociación en los niños**. Una de las posibles explicaciones es que “**la aceleración del crecimiento ocurre más temprano en las niñas que en los niños**, por lo que cualquier efecto de la actividad física en la función pulmonar puede observarse más fácilmente a una edad más temprana en las niñas”, argumenta la investigadora.

Poco ejercicio en la infancia

Los resultados mostraron que **menos del 7 % de los niños y niñas** cumple los [niveles recomendados de actividad física](#) de la Organización Mundial de la Salud, es decir, un mínimo de 60 minutos diarios. A los 11 años, los niños realizaban una media diaria de actividad física de 24 minutos y las niñas, 16 minutos. En general, en todas las edades **los niños eran más activos que las niñas**.

A los 11 años, los niños realizaban una media diaria de actividad física de 24 minutos. Las niñas, 16 minutos

“Es preocupante la **alta prevalencia de sedentarismo en las niñas y niños**

del estudio, un factor que, si se extrapola a nivel poblacional, podría resultar en un considerable impacto en la función pulmonar”, señala **Judith Garcia Aymerich**, jefa del programa de [Enfermedades no transmisibles y medio ambiente](#) de ISGlobal y coordinadora del estudio.

“Las estrategias encaminadas a **promover la actividad física en la infancia** podrían resultar en grandes beneficios para la salud respiratoria de la población”, destaca. “Es necesario realizar más estudios que tengan en cuenta también **los factores ambientales, como la contaminación atmosférica**, para saber si estos influyen en los beneficios de la actividad física para la función pulmonar”, comenta Garcia Aymerich.

Esta investigación ha sido realizada como parte del proyecto [Ageing Lungs in European Cohorts \(ALEC\)](#), coordinado por el Imperial College de Londres.

Referencia bibliográfica:

Physical-activity trajectories during childhood and lung function at 15 years: findings from the ALSPAC cohort. Roda C, Mahmoud O, Peralta GP, Fuertes E, Granel R, Serra I, Henderson J, Jarvis D, Garcia-Aymerich J. International Journal of Epidemiology, 2019, 1–11 [doi: 10.1093/ije/dyz128](#)

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

EJERCICIO | INFANCIA | ADOLESCENCIA | PULMONES |
CAPACIDAD PULMONAR |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

