

---

Los niños de hoy en día corren menos que sus padres

21/11/2013



La investigación, presentada en la reunión anual de la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés), analizó 50 estudios diferentes sobre los beneficios de correr como ejercicio.

Los datos incluyen el desempeño de 25 millones de jóvenes desde 1964 hasta 2010 en 28 países.

Los investigadores subrayaron que los resultados son la primera evidencia de que "el ejercicio cardiovascular ha descendido en todo el mundo desde 1975".

En el periodo estudiado, la resistencia cayó aproximadamente un 5% por década, dejando a los niños un 15% menos en forma en términos cardiovasculares de lo que estaban sus padres.

Cronometrando una carrera de una milla (1,6 kilómetros), los niños de hoy en día son un minuto y medio más lentos que sus pares 30 años atrás.

"Si una persona joven no está en forma ahora, hay más posibilidades de que desarrolle enfermedades como afecciones cardíacas más adelante en su vida", advirtió el autor principal del estudio, Grant Tomkinson, profesor

de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Sur de Australia.

"El tipo de ejercicio más importante para la buena salud es el ejercicio cardiovascular, que da la capacidad de ejercitarse enérgicamente por un tiempo largo, como correr múltiples tramos alrededor de una pista ovalada", apuntó.

El descenso en la resistencia cardiovascular fue de la mano con mediciones en cada país de la media del índice del masa corporal y la obesidad.

"Entre el 30% y el 60% del descenso en la resistencia en el desempeño de la carrera puede explicarse por el incremento de la grasa corporal", dijo Tomkinson.

Los expertos recomendaron que los niños hagan una hora de ejercicio diario para mantenerse físicamente en forma.

Michelle Obama corre con unos niños de un colegio de Washington para promover los hábitos saludables el 6 de septiembre de 2013

---