

Los niños sedentarios tiene más riesgo de daño cardíaco prematuro

Un aumento del tiempo sedentario desde la infancia provocó un agrandamiento progresivo del corazón, según muestra un nuevo estudio. Sin embargo, la actividad física ligera podría reducir el riesgo. El estudio se realizó en colaboración entre las Universidades de Bristol y Exeter (Reino Unido) y la Universidad del Este de Finlandia. Los resultados se publicaron en la prestigiosa 'Revista Europea de Cardiología Preventiva'.

La hipertrofia del ventrículo izquierdo se refiere a un aumento excesivo de la masa y el tamaño del corazón. En los adultos, se sabe que aumenta el riesgo de sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y muerte prematura.

En el presente estudio, se realizó un seguimiento de 1.682 niños seleccionados de la cohorte de Niños de los 90 de la Universidad de Bristol desde los 11 hasta los 24 años. Al inicio, pasaban un promedio de seis horas por día en actividades sedentarias, que aumentaron a nueve horas por día en la edad adulta. Este aumento en el tiempo sedentario se asoció con un agrandamiento progresivo del corazón, contribuyendo con el 40% del aumento total de la masa cardíaca dentro de un período de crecimiento de siete años desde la adolescencia hasta la edad adulta. El sedentarismo aumentó la masa cardíaca independientemente de la obesidad o el estado de presión arterial elevada.

Por el contrario, una media de tres a cuatro horas diarias de actividad física ligera (LPA) durante todo el seguimiento redujo el aumento de la masa cardíaca en un 49%. Un LPA más alto también se asoció con una mejor función cardíaca. La participación en actividad física de moderada a vigorosa (MVPA) mostró signos de un ligero aumento del tamaño del corazón, en un 5 %, lo cual es en gran medida fisiológico.

Estudios anteriores en la misma población han relacionado el sedentarismo excesivo con un aumento de la inflamación, niveles altos de insulina, obesidad grasa, dislipidemia y rigidez arterial. LPA ha surgido como un enfoque eficaz para disminuir los efectos nocivos del sedentarismo infantil. Sin embargo, ningún estudio en el mundo ha examinado previamente si la exposición prolongada al LPA desde la infancia tiene el potencial de revertir el aumento de la masa cardíaca. Esto se

debe a que las evaluaciones ecocardiográficas repetidas del corazón en una gran población de jóvenes sanos son raras.

El estudio actual es el mayor y más largo estudio de seguimiento del comportamiento del movimiento medido con acelerómetro y ecocardiografía repetida en el mundo. Los participantes usaron acelerómetros en la cintura a los 11, 15 y 24 años durante 4 a 7 días y se les realizaron mediciones ecocardiográficas de la estructura y función del corazón a los 17 y 24 años. Sus muestras de sangre en ayunas también se midieron repetidamente para determinar el colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad, el colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad, los triglicéridos, la glucosa, la insulina y la proteína C reactiva de alta sensibilidad.

En los análisis se tuvieron en cuenta la presión arterial, la frecuencia cardíaca, el tabaquismo, el nivel socioeconómico, los antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares, así como la masa grasa y la masa magra medidas por absorciometría de rayos X de energía dual.

Con información de Infosalus.