

Suplemento sobre estilos de vida saludable

Miércoles  
22 de mayo  
de 2019

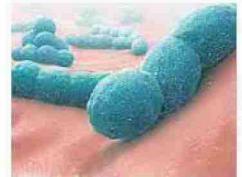
# SALUD Y BIENESTAR



## MELANOMA

La prevención, esencial en el lucha contra el cáncer de piel

P5



## MENINGITIS

Cada año se declaran 1.000 nuevos casos en España

P6



## VITHAS

La dependencia tras un ictus mejora con rehabilitación

P7



Un estudio de la UJI establece la relación entre buenos hábitos de vida en la pubertad y un buen rendimiento académico. LP

## Claves para una adolescencia más provechosa

Calidad del sueño, actividad física, dieta mediterránea o resistencia cardiorrespiratoria influyen en el rendimiento académico y la cognición en estos años **P2-3**

### VALENCIA

**Rafa Honrubia.** Los primeros resultados del proyecto Dados (Deporte, Adolescencia y Salud) reflejan que la calidad del sueño, la dieta mediterránea y la resistencia cardiorrespiratoria influyen en el rendimiento académico durante la adolescencia. El estudio que ha llevado a cabo la Universitat Jaume I (UJI) de Castellón y en el que han participado 274 adolescentes de institutos y clubes de la provincia, revela nuevos efectos derivados de la práctica regular de actividad física

y la adopción de un estilo de vida saludable sobre la salud física y cognitiva durante esta etapa. «Las evidencias científicas son muy claras y apuntan a la necesidad de generar hábitos positivos durante la adolescencia. Los hábitos instaurados en estas edades tienen muchas probabilidades de extenderse a la etapa adulta y conllevan múltiples beneficios sobre la salud y la cognición», asevera el profesor Diego Moliner, investigador principal, quien insta a potenciar la relación entre sistema educativo y sanitario.

2 SALUD Y BIENESTAR

22.5.19 LAS PROVINCIAS

**ESTUDIO** Una investigación de la UJI revela efectos derivados de la actividad, la dieta o el sueño sobre la salud cognitiva durante esta etapa

# Rendimiento académico ligado a hábitos saludables

VALENCIA

**Rafa Honrubia.** La adolescencia, esa etapa llena de cambios emocionales, físicos, sociales y cognitivos, esa transición llena de dudas y contradicciones donde se estrena libertad, sexualidad e independencia y se dibuja la identidad. Muchos de los hábitos que adoptamos durante esta etapa nos seguirán, como rémoras, en el futuro. Es un momento de vulnerabilidad física y psicológica por el desarrollo que experimenta el organismo. La Organización Mundial de la Salud señala que muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia. El consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, y los malos hábitos alimentarios y de ejercicio, son causas de enfermedad o muerte prematura en fases posteriores de la vida.

Hace algo más de cuatro años investigadores del grupo Physical Activity, Fitness and Health (LIFE) de la Universitat Jaume I (UJI) de Castellón buscaban alumnos de Segundo de la ESO para participar en el proyecto DADOS (Deporte, Adolescencia y Salud), que pretende analizar la influencia que tiene la actividad física sobre la salud, el nivel de bienestar psicológico y el rendimiento académico durante la adolescencia. Los primeros resultados, después de tres años de investigación, ya han sido publicados en diversas revistas científicas de prestigio y son reveladores. La calidad del sueño, la dieta mediterránea y la resistencia cardiorrespiratoria influyen en el rendimiento académico y la cognición de los adolescentes.

**274 ADOLESCENTES**

En el estudio de la UJI han participado 274 adolescentes de institutos y clubs deportivos de toda la provincia de Castellón. El seguimiento se ha realizado me-



El rendimiento académico es el resultado de múltiples factores. LP

dante la aplicación de cuestionarios validados, análisis sanguíneos, test de condición física, valoraciones antropométricas y el uso de acelerómetros de muñeca que permiten medir de manera objetiva la actividad física y los patrones de sueño de los adolescentes. El análisis ha contado con la participación de investigadores de las universidades de Castilla-La Mancha, Cádiz, Zaragoza y Almería.

El profesor de la UJI Diego Moliner, investigador principal del proyecto, explica que es necesario entender que el rendimiento académico es el resultado de múltiples factores, por lo que es complejo identificar los mecanismos que lo modifican. A nivel fisiológico, existen estudios previos que han identificado cambios funcionales y estructurales en el cerebro debidos en parte al efecto del sueño, la dieta y la condición física. Por ejemplo, señala, «el consumo de aceite de oliva, frutos secos y pescados incrementa los niveles de algunos factores neurotróficos como el BDNF, lo cual está asociado a mejoras en las funciones cognitivas». Asimismo destaca que una mala calidad de sueño está asociada con ciertos efectos negativos sobre los procesos cognitivos que tienen lugar en el cortex prefrontal, lo que influye de forma negativa sobre la memoria de trabajo y la función ejecutiva. «Varios estudios demuestran como elevados niveles de condición física están relacionados con mayores volúmenes del hipocampo y con mayores niveles de factores neurotróficos que estimulan la sinaptogénesis», afirma Moliner.

Además de estos posibles mecanismos fisiológicos, estos hábitos de salud son indicadores indirectos de un estilo de vida bien organizado. Es decir, si duermes bien por las noches, llevas una alimentación equilibrada y tu condición física es óptima, es probable que tengas bien estructurado el tiempo de ocio y estudio. Y esto tiene una incidencia clave sobre el rendimiento académico.

**NUEVAS TECNOLOGÍAS**

Uno de los trabajos nacidos de la investigación, publicado en la revista 'Jornal de Pediatria', revela que la calidad del sueño influye más en el rendimiento académico que la duración. Y que el tiempo de uso de internet también interviene en la asociación entre calidad del sueño y rendimiento. «Debemos controlar el tiempo que los adolescentes invierten en el uso de las nuevas tecnologías como instrumento de ocio y promover alternativas activas como la práctica de juegos y deportes al aire libre», asegura el profesor de la UJI. El proyecto también ha identificado que el uso de internet justo antes de ir a la cama retrasa la hora de conciliación del sueño y reduce su calidad debido a la excitación que produce la luz de la pantalla. «Como padres debemos establecer hábitos de descanso, y eso en muchos casos implica tener que limitar el tiempo de pantalla dentro de unos horarios pactados

**El estudio valora positivamente la resistencia cardiorrespiratoria**

**La investigación insta a generar un estilo de vida sano entre los jóvenes**

El estudio de la UJI ha contado con la participación de investigadores de las universidades de Castilla-La Mancha, Cádiz, Zaragoza y Almería. LP



previamente», explica el investigador de la Jaume I de Castellón.

Un segundo artículo, publicado en 'Acta Paediatrica', evidencia que la adherencia a la dieta mediterránea mejora el rendimiento académico gracias, entre otros mecanismos, a una mejora de la calidad del sueño. Otro trabajo, publicado en 'European Journal of Pediatrics', muestra una relación positiva entre la capacidad de resistencia cardiorrespiratoria y el rendimiento académico de los adolescentes, lo que manifiesta que la composición corporal tiene un efecto mediador clave en esta asociación. «Nos ha sorprendido enormemente ver que el abandono de la práctica deportiva al comenzar la etapa de educación secundaria obligatoria tiene efectos negativos sobre la salud y sobre el nivel de riesgo cardiovascular que ya son evidentes tan sólo dos años después», enfatiza el investigador.

«Sin lugar a dudas, las evidencias científicas son muy claras y apuntan a la necesidad de generar hábitos positivos durante la adolescencia. Los hábitos instaurados en estas edades tienen muchas probabi-

### En un futuro se podría prevenir el fracaso escolar con buenos hábitos

### Las conclusiones se pueden aplicar a otros grupos de población

lidades de extenderse a la etapa adulta y conllevar múltiples beneficios sobre la salud y la cognición», asevera Moliner, quien insta a potenciar la relación entre el sistema educativo y el sistema sanitario.

#### ESPACIOS ACADÉMICOS

Actualmente, los centros escolares están sufriendo profundos cambios estructurales y metodológicos debido, en parte, a la llegada de las nuevas tecnologías. Muchos colegios e institutos están diseñando nuevos espacios educativos que miran más allá del rendimiento académico. «Por tan-

### Tres años de trabajo alrededor de adolescencia, deporte y salud

El proyecto Dados toma su nombre de deporte, adolescencia y salud, los tres temas que centran su investigación. El estudio, en el que han participado 274 jóvenes de la provincia de Castellón procedentes de institutos y clubes deportivos de distinta modalidad, ha analizado durante tres años cómo la calidad del sueño, la dieta mediterránea y la resistencia cardiorrespiratoria influyen en el rendimiento académico y la cognición durante la eta-

pa de la adolescencia. El informe final revela nuevos efectos derivados de la práctica regular de actividad física y la adopción de un estilo de vida saludable sobre la salud física y cognitiva durante la esta etapa de la vida, tan crucial a la hora de adquirir buenos hábitos de vida, pero que también resulta esencial desde el punto de vista cognitivo. El seguimiento, tal y como destacan desde la investigación, se ha realizado mediante la aplicación de cuestionarios validados, análisis de sangre, test físicos, valoraciones antropométricas y uso de acelerómetros que miden de manera objetiva actividad física y patrones de sueño.

Si estos resultados se confirman en futuros estudios, podrían tener importantes implicaciones como desde un punto de vista educacional y de salud pública, lo que podría ayudar a «prevenir el fracaso escolar mediante la promoción de hábitos saludables», defiende Moliner. «Tanto las fami-

lias como los centros educativos y el sistema sanitario deben remar en la misma dirección y apoyarse mutuamente en el proceso formativo y de promoción de hábitos saludables. A través de iniciativas comunes debemos enviar un mensaje claro de unidad, haciendo entender a los niños y adolescentes que todos estamos trabajando por promover estilos de vida activos que potencien su salud, sus niveles de bienestar psicológico y su rendimiento académico», detalla.

Aunque los resultados del proyecto Dados se centran en población adolescente, algunos de las conclusiones se pueden aplicar a otros grupos de población. «Realizar actividad física de forma regular, llevar una alimentación equilibrada y tener unos hábitos de descanso adecuados genera múltiples beneficios en nuestro organismo. En base a las evidencias científicas actuales podemos afirmar que nuestras habilidades cognitivas pueden verse potenciadas gracias al efecto de adoptar un estilo de vida activo a lo largo de todo el ciclo vital», señala Moliner.