

ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD EN POBLACIONES CON CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

PHYSICAL ACTIVITY AND OBESITY IN POPULATIONS WITH SPECIFIC CHARACTERISTICS

RESUMEN

La obesidad, definida como cantidad desproporcionada de las reservas de tejido adiposo, se ha convertido en uno de los problemas de salud más importantes a los que se enfrentan los países desarrollados. En las últimas décadas se ha producido un alarmante incremento en la prevalencia de sobrepeso y/u obesidad tanto en niños y jóvenes como en adultos y personas mayores; además de en otras poblaciones con necesidades especiales. Al nacer y durante la niñez la cantidad de grasa corporal es similar en ambos sexos, mientras que durante la edad adulta los hombres presentan habitualmente menos grasa corporal total que las mujeres. Concretamente, estos tienen menos masa grasa en las extremidades y un nivel parecido en la zona abdominal. Durante el proceso de envejecimiento se produce un aumento de la masa grasa total que continúa hasta la senectud, momento en el que comienza a disminuir.

En España, el grupo de investigación GENUD y la Red EXERNET han liderado numerosos proyectos y trabajos relativos al estudio de la obesidad tratando de analizar tanto su evolución como las causas y factores determinantes en su desarrollo. El estilo de vida, y concretamente la actividad física y el sedentarismo, parecen tener un papel de especial relevancia en el mantenimiento de unos niveles de grasa saludables a lo largo de la vida. A todas las edades, un aumento en los niveles de actividad física se asocia con una disminución del riesgo de padecer sobrepeso y obesidad, mientras que un estilo de vida caracterizado por comportamientos sedentarios aumenta el riesgo de padecer dichas patologías. Por tanto, teniendo en cuenta la estrecha relación existente entre el exceso de grasa corporal y diversas enfermedades, parece necesario promover un cambio en el estilo de vida de la población para garantizar un estado de salud y calidad de vida óptimos.

Palabras clave: Estilo de Vida. Ejercicio. Sedentarismo. Sobrepeso. Composición Corporal. Tejido Adiposo.

SUMMARY

Obesity, defined as the disproportionate adipose tissue reserves, has become one of the most important health outcomes among developed countries. In recent decades there has been an alarming increase in the prevalence of overweight and/or obesity among children, young people, adults and seniors, as well as in other populations with special requirements. At birth and during childhood the amount of body fat is similar in both sexes, while during adulthood, men have usually less total body fat than women. Specifically, they have lower levels of fat mass in the limbs and similar levels in the abdominal area. Total fat mass increases during aging process and continues growing up to old age when it starts to decrease.

In Spain, the GENUD Research Group and the EXERNET Network have led numerous projects aiming to study the obesity, its evolution and the causes and risk factors in its development. Lifestyle, specifically physical activity and sedentarism seem to have an important role for the maintenance of healthy fat levels throughout lifetime. At all ages, an increase of physical activity level is associated with a decreased risk of overweight and obesity, while a lifestyle characterized by sedentary behaviors increases the risk of these diseases. Therefore, taking into account the close relationship between an excess of body fat and different kind of pathologies, it seems necessary to promote lifestyle changes to guarantee an optimal quality of life.

Key words: Lifestyle. Exercise. Sedentarism. Overweight. Body Composition. Adipose Tissue.

*Alba Gómez-Cabello¹

*Alejandro González-Agüero²

**Alexander Guillén-Ballester¹

*José A. Casajús³

***Ignacio Ara²

*Germán Vicente-Rodríguez²

¹Licenciados en CC de la Actividad Física y Deporte.

²Doctor en CC de la Actividad Física y Deporte.

³Catedrático en Educación Física y Deportiva.

*Grupo de Investigación GENUD, Univ. Zaragoza.

**Grupo de Investigación GENUD, Univ. Zaragoza.

***Grupo de Investigación GENUD, Univ. Castilla La Mancha,

CORRESPONDENCIA:

Germán Vicente-Rodríguez
Grupo de investigación GENUD (Growth, Exercise, Nutrition and Development) Universidad de Zaragoza
Corona de Aragón, Edificio Cervantes 2ª planta, 50009 Zaragoza
E-mail: gervicen@unizar.es

Aceptado: 22.05.2012 / Revisión nº 244