MARÍA MAGDALENA CUENCA GARCÍA

- ATRÁS

- Premio Extraordinario de Doctorado 2012-13 (Salud)

INTERACCIÓN, DIETA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES EUROPEOS. REPERCUSIÓN SOBRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL, LA CONDICIÓN FÍSICA Y FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Resumen

Durante la adolescencia se desarrollan y afianzan comportamientos que tienen una importante repercusión sobre la salud de las personas, tanto a corto como a largo plazo, y que serán difíciles de modificar en la vida adulta. Los hábitos de vida poco saludables son determinantes en el desarrollo de enfermedades no transmisibles en la edad adulta y cuyos factores de riesgo se pueden identificar durante la edad infanto-juvenil. Conocer la relación entre dieta, actividad física y salud cardiovascular en adolescentes resulta de interés para prevenir futuras enfermedades, así como reducir el gasto sanitario. La presente Tesis Doctoral tuvo como objetivo estudiar la relación entre factores relacionados con el estilo de vida (dieta y actividad física) y marcadores de salud (composición corporal, condición física y factores de riesgo cardiovascular) en adolescentes europeos. De esta Tesis Doctoral, con Mención Internacional, se derivan 9 artículos científicos publicados en revistas internacionales indexadas en JCR, basados en datos procedentes del cuatro proyecto europeo (HELENA, EYHS, British study DMT1 y ALPHA). Los principales resultados es esta Tesis Doctoral muestran que una dieta saludable y ser físicamente activo se asocia con una menor obesidad, un alto nivel de condición física (entendida como un indicador fisiológico de salud) y un perfil cardiovascular favorable en adolescentes. Además, los resultados muestran que un estilo de vida físicamente activo puede reducir las consecuencias adversas de una dieta poco saludable. En jóvenes con diabetes Tipo 1, la actividad física de intensidad moderada a vigorosa se asocia con un mejor control glucémico. Finalmente, se propone un addendum al Informe de Salud Escolar basado en el estudio de la dieta, la composición corporal y la condición física, que permitirá detectar a niños y adolescentes con una dieta poco saludable, sobrepeso y/o baja condición física. Los datos confirman la necesidad de fomentar una dieta equilibrada y la práctica regular de actividad física de intensidad moderada a vigorosa desde los sistemas educativos para alcanzar un estado óptimo de salud cardiovascular en los adolescentes.

Agradecer a los participante, investigadores y colaboradores involucrados en los proyectos HELENA, EYHS, ALPHA y British Study DMT1 por hacer de ellos una realidad y, muy especialmente, a sus Investigadores Principales. Agradecer a Manuel Castillo, Jonatan Ruiz y Francisco Ortega, Directores es esta Tesis Doctoral, por su implicación, apoyo y asesoramiento.

Aportaciones significativas derivadas de esta tesis Doctoral:

- Cuenca-García M, et al. Combined influence of healthy diet and active lifestyle on cardiovascular disease risk factors in adolescents. Scand J Med Sci Sports. 2014 Jun;24(3):553-62.. IF: 3.21.
- Cuenca-Garcia M, et al. Cardiorespiratory fitness and dietary intake in European adolescents: the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence study. Br J Nutr. 2012 Jun;107(12):1850-9. IF: 3.3.
- Cuenca-Garcia M, et al. More physically active and leaner adolescents have higher energy intake. J Pediatr. 2014 Jan;164(1):159-66 e2. IF: 3.74.