

Comentario

Comentario. La actividad física en adolescentes: una semilla de nuestra salud futura

Commentary. Physical activity in adolescents: a seed of our future health

Roberto Elosua^{a,b}^a Grupo de Epidemiología y Genética Cardiovascular, Instituto Municipal de Investigación Médica, Barcelona, España^b CIBER Epidemiología y Salud Pública

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 20 de octubre de 2009

Aceptado el 21 de octubre de 2009

En este número de GACETA SANITARIA Martínez-Gómez et al presentan un estudio que ha analizado la validez de 4 cuestionarios/preguntas para valorar la actividad física en adolescentes españoles¹. En sus conclusiones, además de confirmar la validez de estos cuestionarios en la población adolescente española, los autores concluyen que la sencillez de su administración facilita su uso tanto en proyectos de investigación como en la práctica clínica.

Creo que este último es un punto capital. Es muy importante disponer de instrumentos de medida de la actividad física validados que nos permitan cuantificar su práctica en investigación², pero también es de gran relevancia su incorporación en la práctica clínica como una pregunta más en la anamnesis de los niños y adolescentes (y también en personas de edad adulta) que acuden a las consultas pediátricas y de atención primaria. Hoy en día no entenderíamos que en una consulta médica no se preguntara sobre el consumo de tabaco, pero en más de la mitad de las consultas no se pregunta sobre otro importante estilo de vida como es la práctica de actividad física. Pues bien, en este momento ya disponemos de cuestionarios o preguntas sencillas para recoger esta información que pueden implementarse en la práctica clínica diaria.

Otro elemento importante de este estudio es que los cuestionarios evaluados van destinados a la población de adolescentes. Y es importante ya que la prevención de las enfermedades crónicas, responsables de una gran parte de la mortalidad en los países industrializados, debe de empezar en edades tempranas de la vida. Primero, porque el proceso etiopatogénico de gran parte de estas enfermedades que se manifiestan clínicamente en edades medias o avanzadas de la vida se inicia en las primeras décadas de la vida; segundo, y más importante, porque la adopción de estilos de vida saludables tiene un gran impacto potencial sobre este grupo de enfermedades, evitando o retrasando su aparición. Y sabemos que los estilos de vida de la edad infantil y la adolescencia van a determinar en gran medida los estilos de vida de nuestra edad adulta.

La práctica de actividad física es un elemento fundamental para la prevención de muchas enfermedades crónicas³, como las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. A pesar de la gran cantidad de evidencias que existen sobre los efectos beneficiosos de la actividad física sobre la salud, su traslación a la población es difícil, especialmente en la población adolescente. La percepción del riesgo asociado a estilos de vida no saludables, u otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular o de cáncer, es difícil de transmitir a la población, ya que muchos de estos factores de riesgo actúan de forma silente y no afectan a la calidad de vida relacionada con la salud hasta que la enfermedad se presenta como un acontecimiento agudo o un diagnóstico generalmente en edades medias o avanzadas de la vida.

Esta sensación de «seguridad» o de «ausencia de riesgo» junto con el aumento de algunos indicadores, como la prevalencia de obesidad en la población infantil y adolescente española, tienen que encender las luces de alarma y poner en marcha planes de promoción de la salud con el fomento de la actividad física como un elemento fundamental, como la estrategia NAOS⁴. En esta estrategia todos debemos ser protagonistas, los adolescentes, las familias, las escuelas, el sistema sanitario y los gobernantes. Todos hemos de ser conscientes de que la siembra en promoción de la salud en la infancia y la adolescencia determinará en gran medida la cosecha de salud de la edad adulta.

Bibliografía

1. Martínez-Gómez D., Martínez-de-Haro V., del-Campo J., et al. Validez de 4 cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. Gaceta Sanitaria 2009;23:512-7.
2. Kriska AM, Caspersen CJ. Introduction to a Collection of Physical Activity Questionnaires. Med Sci Sports Exerc. 1997;29:5-9.
3. Kavey RE, Daniels SR, Lauer RM, et al. American Heart Association guidelines for primary prevention of atherosclerotic cardiovascular disease beginning in childhood. Circulation. 2003;107:1562-6.
4. Neira M, de Onis M. The Spanish strategy for nutrition, physical activity and the prevention of obesity. Br J Nutr.. 2006;96(Suppl 1):8-11.