

Les nenes que realitzen més activitat física en la infància podrien tenir una major funció pulmonar en l'adolescència

Un estudi amb més de 2.300 adolescents destaca els beneficis de l'activitat física per a la salut pulmonar

Barcelona, 30 de juliol de 2019-. Tot i que l'activitat física té molts beneficis reconeguts per a la salut, la seva associació amb la funció pulmonar en la infància o en l'adolescència continua sense ser clara. Ara, **per primera vegada**, un estudi de l'Institut de Salut Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centre impulsat per "la Caixa", ha associat una **major activitat física regular durant la infància amb una millor funció pulmonar en nenes adolescents**.

La [recerca](#), publicada a la revista *International Journal of Epidemiology*, va examinar la relació entre l'activitat física, des de la infància a l'adolescència, amb la funció pulmonar en l'adolescència en més **de 2.300 nens i nenes** d'una cohort de naixement del **Regne Unit** (Avon Longitudinal Study of Parents and Children-[ALSPAC](#)-Children of the 90s).

Així, l'estudi va analitzar **l'activitat física als 11, 13 i 15 anys d'edat** –durant set dies mitjançant el sensor de mesurament *Actigraph*– i la **funció pulmonar als 8 i 15 anys d'edat**, mitjançant espirometria. A més, les mares i pares van respondre qüestionaris sobre factors sociodemogràfics, psicològics i estil de vida.

Les i els investigadors van definir tres trajectòries diferents d'activitat física: **baixa, moderada i alta**. "Les nenes que realitzaven una **activitat física moderada i alta tenien més capacitat d'expirar l'aire** (capacitat vital forçada) que les noies que es trobaven en el tram d'activitat física baixa", explica **Céline Roda**, primera autora de l'estudi.

Per contra, **no es va observar associació en els nens**. Una de les possibles explicacions és que "**l'acceleració del creixement té lloc més aviat en les nenes que en els nens**, de manera que qualsevol efecte de l'activitat física en la funció pulmonar pot observar-se més fàcilment a una edat més primerenca en les nenes", argumenta la investigadora.

Els resultats van mostrar **que menys del 7% dels nens i nenes** complia els [nivells recomanats d'activitat física](#) de l'Organització Mundial de la Salut, és a dir, un mínim de 60 minuts diaris. Als 11 anys, els nens realitzaven una mitjana diària d'activitat física de 24 minuts i, les nenes, 16 minuts. En general, en totes les edats, **els nens eren més actius que les nenes**.

"És preocupant l'alta prevalença de sedentarisme en les i els nens de l'estudi, un factor que, si s'extrapola a nivell poblacional, pot deixar un considerable impacte en la funció pulmonar", assenyala **Judith Garcia Aymerich**, cap del programa de [Malalties no transmissibles i medi ambient](#) d'ISGlobal i coordinadora de l'estudi. "Les estratègies encaminades a

promoure l'activitat física en la infància podrien resultar en grans beneficis per a la salut respiratòria de la població", destaca. "Cal fer més estudis que tinguin en compte també els **factors ambientals, com la contaminació atmosfèrica,** per saber si aquests influeixen en els beneficis de l'activitat física per a la funció pulmonar", comenta Garcia Aymerich.

Aquesta recerca ha estat realitzada com a part del projecte [Ageing Lungs in European cohorts \(ALEC\)](#), coordinat per l'Imperial College de Londres.

Referència

Júlvez J, Smith GD, Ring S and P Grandjean. A birth cohort study about the genetic modification of prenatal methylmercury association with child cognitive development. *American Journal of Epidemiology*. July 2019. [doi: 10.1093/ije/dyz128](https://doi.org/10.1093/ije/dyz128)

Sobre ISGlobal

L'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) és el fruit d'una aliança innovadora entre "la Caixa" i institucions acadèmiques i governamentals per contribuir a l'esforç de la comunitat internacional amb l'objectiu de fer front als reptes de la salut en un món globalitzat. ISGlobal consolida un node d'excel·lència basat en la recerca i l'assistència mèdica que té el seu origen en els àmbits hospitalari (Hospital Clínic i Parc de Salut MAR) i acadèmic (Universitat de Barcelona i Universitat Pompeu Fabra). El seu model de treball aposta per la translació del coneixement generat per la ciència a través de les àrees de Formació i Anàlisi i Desenvolupament Global. ISGlobal és membre del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Premsa ISGlobal

Marta Solano
marta.solano@isglobal.org
93 214 73 33 / 661 45 16 00

Carolina Pozo
carolina.pozo@isglobal.org
003493 214 73 33

Una iniciativa de:

