

MÉXICO

Niños sedentarios pueden convertirse en adultos con problemas cardíacos

El Ciudadano · 18 de diciembre de 2023



Un estudio reciente realizado por investigadores finlandeses encontró que los niños sedentarios tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas cardíacos en la edad adulta.

Se estudiaron a 1,000 niños durante 13 años, aquellos que pasaban más tiempo sentados tenían niveles de colesterol más altos a medida que crecían.

Los investigadores creen que la falta de actividad física puede provocar cambios en el metabolismo que conducen a niveles elevados de colesterol.

El colesterol alto es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud.

Los investigadores recomiendan que los niños realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa todos los días.

También sugieren que los niños limiten el tiempo que pasan sentados, especialmente frente a la televisión o las pantallas de los teléfonos.

Los padres y los cuidadores deben animar a los niños a ser activos y limitar el tiempo que pasan sentados.

Fuente: The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism

Fuente: [El Ciudadano](#)