

Source: http://www.uclm.es/gabinete/ver_noticias.asp?id_noticia=13194

Noticias UCLM

24/08/2016 - Campus Toledo

Asier Mañas Bote, Mejor Joven Investigador Europeo en Ciencias del Deporte

Investigadores de la UCLM prueban que romper el sedentarismo previene el riesgo de padecer dependencia

Un trabajo desarrollado desde la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) por el joven investigador Asier Mañas Bote ha demostrado que romper el sedentarismo introduciendo breves periodos de actividad favorece el envejecimiento saludable y previene el riesgo de padecer fragilidad y posterior dependencia. El autor del estudio, presentado este verano en Viena, ha sido galardonado con el Premio al Mejor Joven Investigador Europeo en Ciencias del Deporte.

El joven investigador de la UCLM Asier Mañas Bote es el español más joven de los cinco que hasta el momento han obtenido el reconocimiento del Colegio Europeo de Ciencias del Deporte, que en su 21º conferencia anual ha premiado a un total de diez autores en la misma categoría. La investigación desarrollada por Mañas, que pertenece al grupo GENUD Toledo (Grow, Exercise, Nutrition and Development), parte de la hipótesis de que los riesgos para la salud por inactividad se pueden reducir bien eliminando el sedentarismo o bien incluyendo breves periodos de actividad física entre las horas de que permanecemos inactivos.

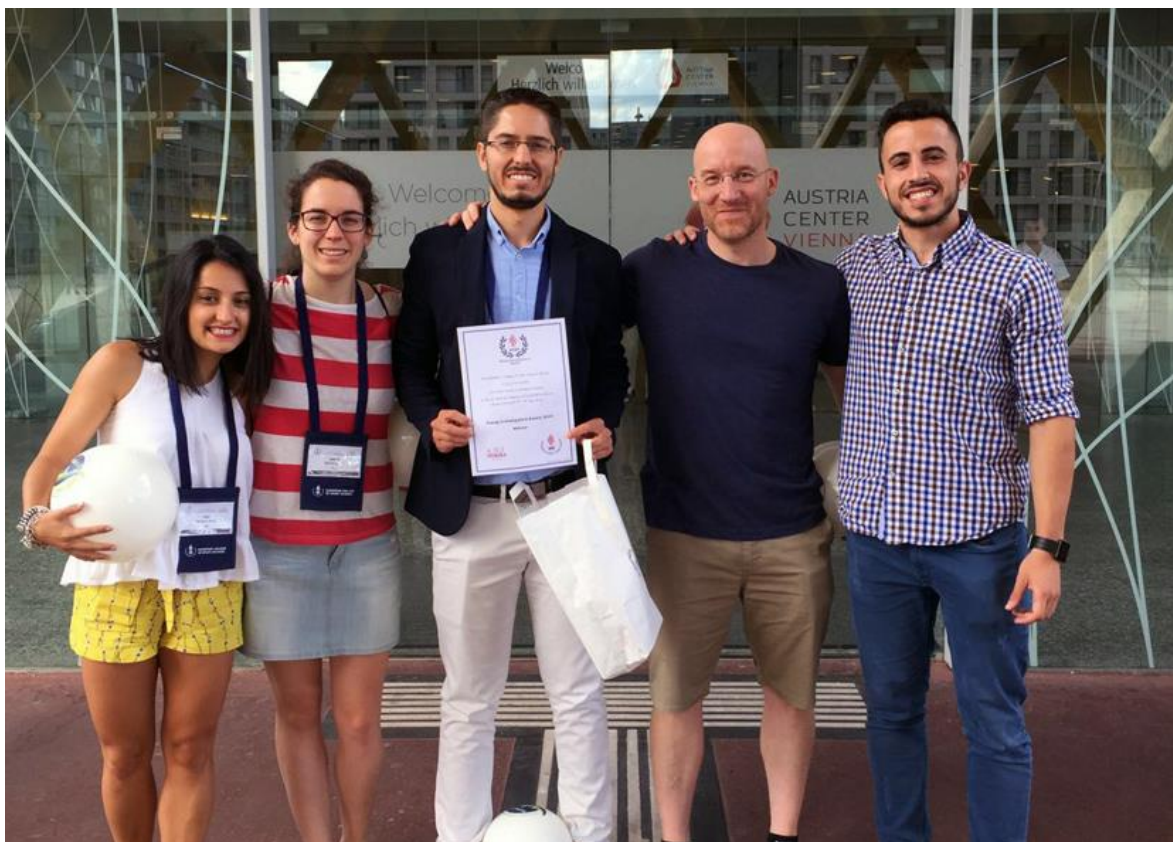
El equipo trabajó con un grupo de 234 hombres y 285 mujeres de entre 67 y 95 años procedentes de un estudio sobre envejecimiento saludable, evaluando durante dos años parámetros relacionados con la actividad física y la fragilidad a través de un método estadístico que hasta la fecha no se había utilizado con este tipo de variables. “Medimos por un lado el tiempo sedentario total del día y por otro el patrón sedentario, esto es, el número de periodos de más de diez minutos en actividades sedentarias y la duración media de esos periodos”, explica Mañas. La principal conclusión del trabajo, según su autor, es que “reducir el tiempo de sedentarismo total es muy importante, pero aún lo es más el patrón con el que lo hagamos”.

En este sentido, “cuantas más veces se rompa el sedentarismo y cuanta más duración tenga esa ruptura, mejor pronóstico tienen las personas para no acabar siendo frágiles y por tanto dependientes”, prosigue el investigador. Mañas destaca la importancia de cómo romper este patrón. “Una persona que permanece inactiva ocho horas seguidas tiene peor pronóstico que alguien que está inactivo doce sumando periodos más breves”, asegura.

Las conclusiones, obtenidas a partir de una muestra de población madura, son aplicables “a todo el mundo”. En este sentido, Asier Mañas apuesta por promover desde la infancia esta cultura de la actividad física y de ruptura del sedentarismo, algo que se observa con rigor en otros países europeos pero que en España, especialmente desde que iniciamos la vida laboral, se tiene prácticamente descuidado. En este sentido, recomienda diez minutos de actividad por cada hora que pasamos sentados, al margen de los 150 minutos de ejercicio semanales que propone la Organización Mundial de la Salud.

El trabajo defendido por Asier Mañas forma parte de un proyecto de investigación que se realiza de forma conjunta y en colaboración con el Servicio de Geriátría del Hospital Virgen del Valle, perteneciente al Complejo Hospitalario de Toledo. En este centro tiene su sede el Estudio Toledo Envejecimiento Saludable (ETES), que bajo la dirección del doctor Francisco José García García mantiene desde hace años una línea de colaboración estrecha y estable con el grupo investigador de la UCLM GENUD Toledo, a cuyo frente se sitúan los profesores Ignacio Ara y Luis Alegre. Ambos equipos, que trabajan conjuntamente en el desarrollo de tesis doctorales y otros proyectos de investigación de alcance nacional e internacional, forman parte de la Red de Envejecimiento y Fragilidad (RETICEF), financiada por el Instituto de Salud Carlos III.

Gabinete de Comunicación UCLM. Toledo, 24 de agosto de 2016



Asier Mañas y otros miembros el grupo GENUD Toledo en el 21º Congreso Anual del Colegio Europeo de Ciencias del Deporte, celebrado en Viena.