



PETER CADE / GETTY

La dieta basada en comida rápida engorda especialmente la cintura también a los niños

Cintura infantil de 'fast food' y bollos

SALUD ▶ Los niños y adolescentes muestran ya los estigmas de los problemas cardiovasculares y metabólicos de los adultos. El tamaño de su cintura, indicador de la grasa abdominal y un mayor riesgo de infarto, está directamente relacionado con sus hábitos alimentarios: los pequeños que comen habitualmente dieta mediterránea tienen menos grasa abdominal, menos cintura que los que no la practican y, en cambio, sí suelen comer comida rápida y bollería industrial. Es una de las conclusiones del estudio del grupo de investigación en riesgo cardiovascular y nutrición del IMIM, que ha comprobado la asociación existente en una muestra de 2.513 jóvenes españoles entre los

10 y los 24 años. A todos ellos se les midió la cintura y se les sometió a un cuestionario diseñado para esas edades, en el que reflejaban si comían pescado, frutas, verduras, *fast food*, yogures y si desayunaban o no. "Incluso hemos encontrado en algunos niños indicadores inflamatorios, que sólo aparecen cuando ya hay riesgo cardiometabólico. Ese riesgo empieza muy temprano", indica el investigador Helmut Schröder, uno de los autores. Llama la atención en la encuesta la casi desaparición de las legumbres y lo poco que les gusta el pescado y la verdura. También lo poco que se desayuna. "Y esos hábitos perdurarán de mayores", advierte el experto. / **A. Macpherson**



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Vigila el exceso de calorías

Después del verano, con el retorno a la rutina laboral y familiar, nos olvidamos de controlar nuestra dieta y sin darnos cuenta consumimos más alimentos ricos en calorías.

Cuando nos sentimos descontentos o estresados en algún momento del día en la oficina solemos recurrir a un caramelo, un chicle u otro tentempié para aplacar los nervios o distraer el hambre. Es una costumbre que percibirá muy pronto nuestra báscula y que confirman siempre los estudios de mercado sobre hábitos alimenticios y dieta.

Durante el mes de septiembre el consumo de productos ricos en calorías aumentó un 70%, según constata un análisis realizado por la empresa Vendomat Internacional. "Tras las vacaciones y con la vuelta a la rutina, el consumidor invierte las tendencias que tenía adquiridas durante los meses de verano –explica Joan Miró, director comercial y de marketing– aumenta el consumo de bollería, ya que se atenúa la preocupación estética y además los productos hipercalóricos actúan de forma favorable contra la depresión".

MÁS CHOCOLATE

Precisamente septiembre, además de enero, es el mes en el que se alcanzan las ventas más elevadas de dulces. Le sigue muy de cerca el chocolate, un producto que contiene alcaloides como la cafeína y favorece que disminuya la sensación de tristeza. Además, favorece la segregación de endorfinas y otras sustancias que producen bienestar. Una barra



Tras las vacaciones, comemos más dulces para combatir el estrés. MAR MORENO

La dieta infantil

Los niños son los que consumen más dulces y los que más debemos vigilar si queremos evitar que tengan sobrepeso y riesgo de obesidad en edad adulta. Los que siguen una dieta mediterránea, rica en fibra vegetal y pescado tienen una circunferencia de cintura menor y por tanto menos riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Así lo confirma por primera vez un estudio conjunto del Instituto de Investigación Hospital del Mar y el Grupo de Investigación en Nutrición Comunitaria.

pequeña de chocolate, por ejemplo, nos proporciona alrededor de 200 calorías y su correspondiente aporte energético. Otro ejemplo para hacernos reflexionar: si tomamos una bolsa de patatas chips (168 kilocalorías) y una lata de refresco de cola (42 Kcal.) mientras vemos durante una hora la televisión habremos acumulado 160 kilocalorías. En cambio, pasear durante una hora por la mañana, tras haber bebido un vaso de zumo de naranja (44 kcal.) nos permitirá quemar entre 156 y 256 kcal.

Por tanto, llevar una vida sedentaria tras la jornada de trabajo no beneficia en absoluto a nuestro peso ni tampoco a nuestra salud.

Otro de los hábitos que debemos tener en cuenta es reducir el consumo de grasas saturadas ya que elevan el riesgo de desarrollar enfermedades como Alzheimer, endometriosis, cáncer de mama o trastornos del pulmón ▶



- .MOBI
- CHANCE
- LATAM
- EPSOCIAL
- MOTOR
- OTR
- PORTAL TIC
- .CAT

europapress.es

Miércoles, 29 de septiembre 2010

últimas noticias | **SOCIEDAD** Salud

Usuario Entrar

La dieta mediterránea previene enferm Buscar

En esta sección

LENGUAS

- NACIONAL
- INTERNACIONAL
- ECONOMÍA
- DEPORTES
- TV
- CULTURA
- SOCIEDAD
- COMUNICADOS
- INNOVA
- VÍDEOS
- FOTOS
- SERVICIOS

- SOCIEDAD
- Salud
- Ciencia
- Educación
- Medio ambiente
- Consumo
- Sucesos

La dieta mediterránea previene enfermedades cardiovasculares en niños, según un estudio

Directorio Nutrición Enfermedad cardiovascular Riesgo cardiovascular Sociedad Española

Deja tu comentario

Imprimir Enviar

COMPARTE ESTA NOTICIA

2 retweet

Facebook

menéame

tuenti

Link: <http://www.europapre>

SUSCRÍBETE A LAS NOTICIAS DE SALUD EN TU ENTORNO:

Titulares en tu Web Boletín Personalizado



Foto: CEDIDA CABILDO LA GOMERA

BARCELONA, 28 Sep. (EUROPA PRESS) -

La dieta mediterránea en niños ayuda a prevenir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares de adulto, según el estudio 'Mediterranean diet and waist circumferences in a

representative national sample of young Spaniards' del Instituto de Investigación Hospital del Mar de Barcelona.

El trabajo muestra que los jóvenes que siguen una dieta mediterránea tienen una circunferencia de cintura menor --por la menor acumulación de grasa abdominal-- que aquellos que no la siguen, un valor que se correlaciona con el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

La acumulación de grasa por encima de ciertos valores es un indicador de perfil metabólico desfavorable en adultos y niños, de modo que una dieta rica en fibra vegetal y pescado supone un riesgo menor de sufrir obesidad, además de tener un efecto protector ante enfermedades asociadas al sobrepeso --como la diabetes y patologías cardiovasculares--.

La corrección del nivel de grasa abdominal en la población infantil y juvenil mediante un aumento del ejercicio físico y la mejora de la dieta permite establecer pautas de protección y prevención de la salud futura.

El equipo de investigadores ha observado la asociación existente entre la adherencia a la dieta mediterránea y el reparto del tejido adiposo en el cuerpo midiendo la circunferencia de cintura en una muestra de 2.513 jóvenes españoles de 10 a 24 años.

Parar de fumar sano

Descubra como se deja de fumar de manera sana con su doctor DejadeFumarconAyuda.es

Anuncios Google

COMENTARIOS DE LOS LECTORES

Accede con tu cuenta - Crea una cuenta nueva - Inicia sesión con Facebook

COMENTAR ESTA NOTICIA (COMO USUARIO INVITADO)

Firma: (Usuario sin registrar)

Comentar - Accede con tu cuenta



A LA ÚLTIMA EN CHANCE



LINDSAY LOHAN, AL BORDE DE LA LOCURA, INGRESA POR QUINTA VEZ EN REHABILITACIÓN

DEPORTES



FREIRE: "SÓLO ME PREOCUPA RESPONDER"

Más Noticias Más Leídas

Osakidetza registra una incidencia del 1,27 por ciento, con mayor incidencia en Vizcaya

UGT cifra el seguimiento en Sanidad en un 60% y CC.OO en un 50%

COFARES asegura que la distribución de fármacos se ha realizado "con total normalidad" en toda España

La Junta de Extremadura cifra el seguimiento de la huelga en el SES en un 2,3%

La AECID envía un segundo equipo médico a Pakistán para atender a los refugiados tras las inundaciones de agosto

AMPL.- Gobierno vasco dice que apenas ha tenido incidencia en la Educación y la Sanidad, de sólo un 1%

Ordovás propone adecuar la dieta con el genoma individual

UGT eleva hasta el 60% la cifra de seguimiento de la huelga en Sanidad a nivel estatal

LA ACTUALIDAD MÁS VISITADA EN WWW.EUROPAPRESS.ES

Arranca la primera huelga general contra Zapatero

Pocos retrasos en Metro y parón de buses en Madrid

Luis Tosar, por el consumo responsable de alcohol

medicinatv.com
profesional



| Medicina TV | Estudiantes | Salud |
 Taquilla Muchoviaje
 Musicales, Conciertos,
 Parques,..
 novedad!
 ONES Y TOROS
 muchoviaje.com

Home

Webcast

Congresos

FMC

Reportajes

| Especialidades | Noticias | Agenda | Encuestas | Casos Clínicos | Medline | Ayuda | Perfil Usuario |

Buscar

en MedicinaTV



¿Es especialista?

Acceda a su canal



Home > Noticias

La dieta mediterránea previene enfermedades cardiovasculares en niños según un estudio

9/28/2010 5:46:53 PM

BARCELONA 28 (EUROPA PRESS)

La dieta mediterránea en niños ayuda a prevenir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares de adulto según el estudio 'Mediterranean diet and waist circumferences in a representative national sample of young Spaniards' del Instituto de Investigación Hospital del Mar de Barcelona.

El trabajo muestra que los jóvenes que siguen una dieta mediterránea tienen una circunferencia de cintura menor --por la menor acumulación de grasa abdominal-- que aquellos que no la siguen un valor que se correlaciona con el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

La acumulación de grasa por encima de ciertos valores es un indicador de perfil metabólico desfavorable en adultos y niños de modo que una dieta rica en fibra vegetal y pescado supone un riesgo menor de sufrir obesidad además de tener un efecto protector ante enfermedades asociadas al sobrepeso --como la diabetes y patologías cardiovasculares--.

La corrección del nivel de grasa abdominal en la población infantil y juvenil mediante un aumento del ejercicio físico y la mejora de la dieta permite establecer pautas de protección y prevención de la salud futura.

El equipo de investigadores ha observado la asociación existente entre la adherencia a la dieta mediterránea y el reparto del tejido adiposo en el cuerpo midiendo la circunferencia de cintura en una muestra de 2.513 jóvenes españoles de 10 a 24 años. [FIN]

Más noticias

[Pediatria](#) Disfruta de todas las Ventajas de Sanitas. No pagues hasta 2.011 sanitasseguros.com/cambiate

[Cirugía obesidad diabetes](#) Unidad acreditada en Zaragoza Mayor experiencia de Aragón www.doctorresa.com

[Sanitas Cardio](#) Programa de Rehabilitación y Optimización Cardíaca. ¡Infórmate! eligesanitas.es/Cardiaca

Suscríbase aquí para recibir gratuitamente el sumario de novedades.

Su e-mail aquí

Elija su especialidad

Suscribirse

Se recomienda la navegación con [Netscape Navigator](#) o [Internet Explorer](#) 3.0 o superiores
 Para poder disfrutar de los contenidos Multimedia, necesitará el plug-in [Media Player](#)

[Información Medicina](#) | [Salud](#) | [Profesionales](#) | [Estudiantes](#) | [Reportajes Médicos](#) | [Buscador de Enfermedades](#)
[Salud Bucal](#) | [Enfermedades del Corazón](#) | [Salud del niño](#) | [Información sobre el Cáncer](#) | [Información sobre la Diabetes](#)

(c) MedicinaTV.com 2010. Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción parcial o completa, ya sea en medios escritos, electrónicos o de cualquier tipo, del material publicado en estas páginas web. Para solicitar permiso de reproducción dirigirse a [MedicinaTV.com](#). [Condiciones de uso y política de privacidad](#)



Miércoles, 29 de septiembre de 2010 • Actualizado a las 15:48 (CET) • Año VIII. Fundado en noviembre de 2003

[Vídeos](#) | [Imágenes](#) | [Última hora](#) | [Encuestas](#) | [El Tiempo](#) | [Páginas blancas](#) | [Páginas Amarillas](#) | [Callejero](#)

Opinión
Firmas
Viñetas
Entrevistas
Especiales

• Cursos
• Másters
España
Internacional
Deportes
Fútbol
Baloncesto
Motor
Tenis
Balonmano
Ciclismo
Golf
Vela y Copa Am.
Atletismo
Más deportes
ECONOMÍA
Vivienda
Automóviles

CULTURA Y OCIO
Cine
Televisión
Música
Libros
SOCIEDAD
Sucesos y tribu.
Ciencia y salud
Religión

Medicina

La dieta mediterránea previene enfermedades cardiovasculares en niños, según un estudio

BARCELONA, 28 (EUROPA PRESS)

La dieta mediterránea en niños ayuda a prevenir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares de adulto, según el estudio "Mediterranean diet and waist circumferences in a representative national sample of young Spaniards" del Instituto de Investigación Hospital del Mar de Barcelona.

El trabajo muestra que los jóvenes que siguen una dieta mediterránea tienen una circunferencia de cintura menor --por la menor acumulación de grasa abdominal-- que aquellos que no la siguen, un valor que se correlaciona con el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

La acumulación de grasa por encima de ciertos valores es un indicador de perfil metabólico desfavorable en adultos y niños, de modo que una dieta rica en fibra vegetal y pescado supone un riesgo menor de sufrir obesidad, además de tener un efecto protector ante enfermedades asociadas al sobrepeso --como la diabetes y patologías cardiovasculares--.

La corrección del nivel de grasa abdominal en la población infantil y juvenil mediante un aumento del ejercicio físico y la mejora de la dieta permite establecer pautas de protección y prevención de la salud futura.

El equipo de investigadores ha observado la asociación existente entre la adherencia a la dieta mediterránea y el reparto del tejido adiposo en el cuerpo midiendo la circunferencia de cintura en una muestra de 2.513 jóvenes españoles de 10 a 24 años.

Comentarios



» Ampliar la imagen

Publicado el martes 2 2010 a las 17:46 horas

- » Enviar una carta al
- » Imprimir esta página
- » Guardar y compartir
-  Menéame
-  Google
-  Yahoo!
-  Windows Live
-  Digg
-  Delicious
-  Technorati

Compartir

Informar sobre mal uso

Siguiente blog»

Crear un blog

Acceder



martes 28 de septiembre de 2010

La dieta mediterránea previene enfermedades cardiovasculares en niños

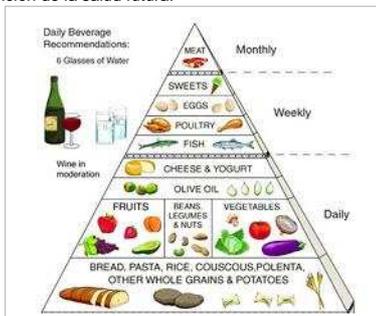


La dieta mediterránea en niños ayuda a prevenir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares de adulto, según el estudio 'Mediterranean diet and waist circumferences in a representative national sample of young Spaniards' del Instituto de Investigación Hospital del Mar de Barcelona.

El trabajo muestra que los jóvenes que siguen una dieta mediterránea tienen una circunferencia de cintura menor --por la menor acumulación de grasa abdominal-- que aquellos que no la siguen, un valor que se correlaciona con el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

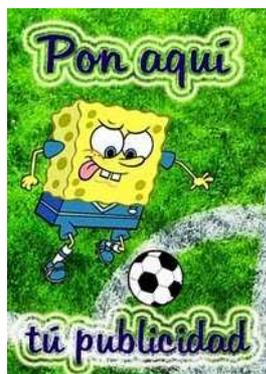
La acumulación de grasa por encima de ciertos valores es un indicador de perfil metabólico desfavorable en adultos y niños, de modo que una dieta rica en fibra vegetal y pescado supone un riesgo menor de sufrir obesidad, además de tener un efecto protector ante enfermedades asociadas al sobrepeso --como la diabetes y patologías cardiovasculares--.

La corrección del nivel de grasa abdominal en la población infantil y juvenil mediante un aumento del ejercicio físico y la mejora de la dieta permite establecer pautas de protección y prevención de la salud futura.



El equipo de investigadores ha observado la asociación existente entre la adherencia a la dieta mediterránea y el reparto

Pon aquí tú publicidad



100€ por Temporada

Edición de septiembre 2010



Contar con el fútbol

Contar con el Fútbol



Suscribirse a.....

Entradas

Comentarios

Mi lista de blogs

M.S.



MESSI HABLA TRAS LLEGAR AL CAJASOL

Hace 2 horas

Generación 2001

Petición de imágenes de equipos. Categoría Benjamin 1º Provincial.

Hace 13 horas

JONATHAN ALFARO



RESULTADO S Y PRÓXIMOS PARTIDOS AMISTOSOS

Hace 19 horas

Todo el fútbol onubense



Varias categorías arrancan este fin de semana

Hace 23 horas

Recreativo de Huelva -

NOTICIAS Y OPINIÓN -



La espera

Hace 23 horas

Alberto Sánchez Cuéllar



La Premier: mi previa.

Hace 1 día

TODORECRE



VIDEO RESUMEN DEL PONTERRAD INA-RECRE

Hace 2 días

¡¡¡ INFORMATE !!!

Páginas

[Página principal](#)

NUESTRO PROYECTO DEPORTIVO

Entidad Colaboradora



Autoescuela Toboso

Entidad Colaboradora



Patronato de Deportes Aljaraque

Últimas noticias deportivas

Lo más visto

1. Trivote: más posesión, más faltas y menos tiros
2. El Barcelona y su martirio ruso
3. Di Maria sale ileso de un accidente
4. Mancini sigue empeñado en Benzema como refuerzo para el City en invierno
5. Verdasco se convierte en un boxeador tailandés

[Listado completo](#)

[Ver más widgets](#) Todo el [Mundial 2010](#)

Actividades para Colegios

Con Educared, grandes premios para profesores, alumnos y colegios!
www.fundacion.telefonica.com

Curso Nutrición-Dietética

En sólo 6 meses y desde casa obtén tu título. Infórmate!
CursosNutricion.com

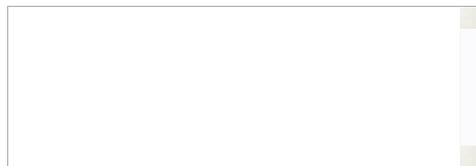
Entidad Colaboradora

del tejido adiposo en el cuerpo midiendo la circunferencia de cintura en una muestra de 2.513 jóvenes españoles de 10 a 24 años.

Publicado por Escuela Deportiva Ciudad de Aljaraque en martes, septiembre 28, 2010

o comentarios:

Publicar un comentario en la entrada



Comentar como:

Enlaces a esta entrada

[Crear un enlace](#)

Ensayos de cáncer de mama

Aprenda sobre ensayos fase III de enfermedad de cáncer mama metastático
www.thewideprogram.com

Zumo de Granada, Capsulas

Compra el antioxidante del futuro cultivado y fabricado en España
www.granatumplus.com

Alimentacion Saludable

Visita el nuevo blog McDonald's para aclarar todas tus dudas.
Comprometidoscontigo.com/Mcdonalds

Adelgazar con éxito

¡Sin experimentos de dietas! Adelgazar con éxito con BCM
www.programa-bcm.com

[Entrada más reciente](#) [Página principal](#) [Entradas antiguas](#)

Suscribirse a: [Enviar comentarios \(Atom\)](#)

Recre Cantera



RESULTADO S DEL FIN DE SEMANA

Hace 3 días

Fútbol es Fútbol



Mal partido e injusto resultado

Hace 1 semana

Desde 1889 LOS VETERANOS DEL RECRE EN LA PEÑA NAVIDAD

Hace 5 meses

Hazte nuestro amigo

[Jose Agustin Puerta](#) | [Crea tu insignia](#)



Atrévete a meterle un gol a Patricio



¿Te gusta nuestro blog?

- Esta muy completo
- Esta bien
- Es mejorable
- No me gusta

[Mostrar resultados](#)

Votos hasta el momento: 7
Horas que quedan para votar: 5

Contribuyentes

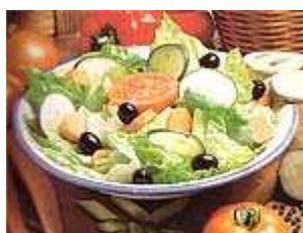
El Sr. Presidente

Escuela Deportiva Ciudad de Aljaraque



Palabras Claves

- abuelos
- accidentes
- adopción
- alimentación
- arte
- cáncer
- cigarro
- cuentos
- dieta
- ejercicio
- embarazo



La "dieta mediterránea" en los niños previene enf...

La llamada dieta mediterránea, rica en verduras, frutas y pescados, ayuda a los niños a prevenir el riesgo de padecer enfermedades cuando sean adultos, según el estudio 'Mediterranean representative national sample of young Spaniards', que el Hospital del Mar de Barcelona, informa Europa Press.

El trabajo muestra que los jóvenes que siguen una dieta mediterránea tienen una cintura menor --por la menor acumulación de grasa abdominal-- valor que se correlaciona con el riesgo de sufrir una enfermedad.

La acumulación de grasa por encima de ciertos valores es un indicador de perfil metabólico anormal, modo que una dieta rica en fibra vegetal y pescado supone un riesgo menor de sufrir enfermedades protectoras ante enfermedades asociadas al sobrepeso --como la diabetes y patologías cardiovasculares.

La corrección del nivel de grasa abdominal en la población infantil y juvenil mediante una dieta mediterránea permite establecer pautas de protección y prevención de la salud futura.

El equipo de investigadores ha observado la asociación existente entre la adherencia a la dieta mediterránea y el nivel de grasa adiposa en el cuerpo midiendo la circunferencia de cintura en una muestra de 2.513 jóvenes.

© NOTIPEQUES
[Regístrate a nuestro boletín](#)



[HOME](#) | [CONTÁCTANOS](#) | [QUIENES SOMOS](#) | [TERMS OF USE](#)
 Todos los derechos reservados © SOMOS TV 2010 | [Políticas de Privacidad](#)



- [Inicio](#)
- [Nacionales](#)
- [Internacionales](#)
- [Comunidad](#)
- [Judiciales](#)
- [Deportes](#)
- [Economía](#)
- [Cultura](#)
- [Tecnología](#)
- [Salud](#)

Buscar en Primicias24.cc 

Martes, Septiembre 28th, 2010 | Publicado por [Fabiola Moreno](#)

Dieta mediterránea previene enfermedades cardiovasculares en niños



Gráfica Europa Press

Primicias24.com – (Europa Press) El estudio, realizado por el Instituto de Investigación Hospital del Mar de Barcelona, muestra que los jóvenes que siguen una dieta mediterránea tienen una circunferencia de cintura menor –por la menor acumulación de grasa abdominal– que aquellos que no la siguen, un valor que se correlaciona con el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

La acumulación de grasa por encima de ciertos valores es un indicador de perfil metabólico

desfavorable en adultos y niños, de modo que una dieta rica en fibra vegetal y pescado supone un riesgo menor de sufrir obesidad, además de tener un efecto protector ante enfermedades asociadas al sobrepeso –como la diabetes y patologías cardiovasculares–.

La corrección del nivel de grasa abdominal en la población infantil y juvenil mediante un aumento del ejercicio físico y la mejora de la dieta permite establecer pautas de protección y prevención de la salud futura.

El equipo de investigadores ha observado la asociación existente entre la adherencia a la dieta mediterránea y el reparto del tejido adiposo en el cuerpo midiendo la circunferencia de cintura en una muestra de 2.513 jóvenes españoles de 10 a 24 años.

Tags: [Comida mediterránea](#), [ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES](#), [niños](#)



Los comentarios están cerrados



Lo más reciente en:

- [Noticias](#)
- 1. [Gold Reserve exige al Gobierno Nacional 1,9 millones de dólares por daños](#)
- 2. [Star Wars volverá a los cines en formato 3D para el 2010](#)
- 3. [Identifican a joven asesinado en la Vía a El Pao](#)
- 4. [Policías municipales y estatales enfrentados por un asesinato](#)
- 5. [Sindicato Nacional de Trabajadores de la Prensa se expresó en favor de la periodista Andreína Flores](#)
- [Inicio](#)
- [Avances de noticias](#)
- [Contáctenos...](#)
- [RSS](#)

© 2010 [Primicias24.com](#). Todo los derechos reservados . | Hosting: [Muysimple.com](#)

Portada Diario E-Cyl



La dieta mediterránea previene enfermedades cardiovasculares en niños, según un estudio
Fecha 2010-09-29

Europa Press

1

BARCELONA, 29 Sep. (EUROPA PRESS) - La dieta mediterránea en niños ayuda a prevenir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares de adulto, según el estudio 'Mediterranean diet and waist circumferences in a representative national sample of young Spaniards' del Instituto de Investigación Hospital del Mar de Barcelona.

El trabajo muestra que los jóvenes que siguen una dieta mediterránea tienen una circunferencia de cintura menor -- por la menor acumulación de grasa abdominal-- que aquellos que no la siguen, un valor que se correlaciona con el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

La acumulación de grasa por encima de ciertos valores es un indicador de perfil metabólico desfavorable en adultos y niños, de modo que una dieta rica en fibra vegetal y pescado supone un riesgo menor de sufrir obesidad, además de tener un efecto protector ante enfermedades asociadas al sobrepeso --como la diabetes y patologías cardiovasculares--.

La corrección del nivel de grasa abdominal en la población infantil y juvenil mediante un aumento del ejercicio físico y la mejora de la dieta permite establecer pautas de protección y prevención de la salud futura.

El equipo de investigadores ha observado la asociación existente entre la adherencia a la dieta mediterránea y el reparto del tejido adiposo en el cuerpo midiendo la circunferencia de cintura en una muestra de 2.513 jóvenes españoles de 10 a 24 años.

La dirección de esta noticia es:

[Ver noticias](#)

Iniciar sesión en facebook | Iniciar sesión | Regístrate

Obesidad

La dieta mediterránea previene enfermedades cardiovasculares en niños, según un estudio

17:45h | EuropaPress

La **dieta mediterránea** en niños ayuda a prevenir el riesgo de padecer **enfermedades** cardiovasculares de adulto, según el estudio 'Mediterranean diet and waist circumferences in a representative national sample of young Spaniards' del Instituto de Investigación Hospital del Mar de Barcelona.

[1] ¿Sabía usted que la dieta mediterránea previene enfermedades ...

1 | Me gusta

BARCELONA, 28 (EUROPA PRESS)

La dieta mediterránea en niños ayuda a prevenir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares de adulto, según el estudio 'Mediterranean diet and waist circumferences in a representative national sample of young Spaniards' del Instituto de Investigación Hospital del Mar de Barcelona.

El trabajo muestra que los jóvenes que siguen una dieta mediterránea tienen una circunferencia de cintura menor --por la menor acumulación de grasa abdominal-- que aquellos que no la siguen, un valor que se correlaciona con el riesgo de sufrir una **enfermedad** cardiovascular.

La acumulación de grasa por encima de ciertos valores es un indicador de perfil metabólico desfavorable en **adultos** y niños, de modo que una dieta rica en fibra vegetal y pescado supone un riesgo menor de sufrir **obesidad**, además de tener un efecto protector ante enfermedades asociadas al sobrepeso --como la diabetes y patologías cardiovasculares--.

La corrección del nivel de grasa abdominal en la población infantil y juvenil mediante un aumento del ejercicio físico y la mejora de la dieta permite establecer pautas de protección y prevención de la **salud** futura.

El equipo de investigadores ha observado la asociación existente entre la adherencia a la dieta mediterránea y el reparto del tejido adiposo en el cuerpo midiendo la circunferencia de cintura en una muestra de 2.513 jóvenes españoles de 10 a 24 años.

2 enlaces más sobre este asunto

Justa iniciativa

28/09/2010 Leer artículo completo en www.laverdad.es

El Congreso de los Diputados estudia la posibilidad de que los padres de niños afectados por enfermedades graves y duraderas puedan acogerse a permisos retribuidos para poder atender a sus hijos.

La dieta mediterránea previene enfermedades cardiovasculares en niños, según un estudio

28/09/2010 Leer artículo completo en es.noticias.yahoo.com

BARCELONA, 28 (EUROPA PRESS) - La dieta mediterránea en niños ayuda a prevenir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares de adulto, según el estudio 'Mediterranean diet and waist circumferences in a representative national sample of young Spaniards' del Instituto de Investigación...

Temas relacionados

[ASUNTOS SOCIALES](#) | [ADULTOS](#) | [GENTE](#) | [SALUD](#) | [DIETA](#) | [ENFERMEDAD](#) | [ENFERMEDADES](#) | [INVESTIGACIÓN MÉDICA](#) | [OBESIDAD](#) | [TRATAMIENTO DE SALUD](#)

1 | Me gusta

Lo último en salud

Últimas fotos



Mañana intervalos nubosos con lluvias débiles en el norte y en el resto poco nuboso

Lo último en Twitter

rockeroak: "Mientras llega la muerte que tengais buen rockroll, que haya buena ... [más](#)

DONCARLOSZAMORA: @AyudameVzla BUENOS DIAS ! UN CORREO PARA SOLICITAR AYUDA BENEFICA PARA CASO DE ... [más](#)

EmisorAtlantico: Entrevista con la columnista del periodico El Tiempo, Salud ... [más](#)

Arissima: RT @soyMargarito: tedeseo salud y todo pero tienes que trabajar paconseguirlo de ... [más](#)

Últimas noticias

Unas 5.000 personas acuden a la manifestación del 29-S en la capital

Los hoteleros de Mallorca constatan un nulo seguimiento de la jornada de huelga general en sus establecimientos

15:50h - 29/09/2010

Newsletter

Nombre

Email

Suscribirse

Fundación

[Inicio](#)

[¿Quiénes somos?](#)

[¿Qué hacemos?](#)

[¿Dónde estamos?](#)

- **Idiomas**

- [Español](#)
- [English](#)
- [Català](#)

sep 29

Miércoles

[ACTUALIDAD](#)

La Dieta Mediterránea previene enfermedades cardiovasculares en niños, según un estudio

29 septiembre 2010 – 9:17 | [Enlace Permanente](#) | [Imprimir](#) |

[Escriba un comentario](#)

La dieta mediterránea en niños ayuda a prevenir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares de adulto, según el estudio ‘Mediterranean diet and waist circumferences in a representative national sample of young Spaniards’ del Instituto de Investigación Hospital del Mar de Barcelona.

Enlace Permanente: [Europa Press](#)

Etiquetas

- [Relacionado](#)
- [Lo más comentado](#)
- [Reciente](#)

La dieta mediterránea previene enfermedades cardiovasculares en niños, según un estudio

Ayer, 17.46

europa
press

BARCELONA, 28 (EUROPA PRESS) La dieta mediterránea en niños ayuda a prevenir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares de adulto, según el estudio 'Mediterranean diet and waist circumferences in a representative national sample of young Spaniards' del Instituto de Investigación Hospital del Mar de Barcelona.

El trabajo muestra que los jóvenes que siguen una dieta mediterránea tienen una circunferencia de cintura menor --por la menor acumulación de grasa abdominal-- que aquellos que no la siguen, un valor que se correlaciona con el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

La acumulación de grasa por encima de ciertos valores es un indicador de perfil metabólico desfavorable en adultos y niños, de modo que una dieta rica en fibra vegetal y pescado supone un riesgo menor de sufrir obesidad, además de tener un efecto protector ante enfermedades asociadas al sobrepeso --como la diabetes y patologías cardiovasculares--.

La corrección del nivel de grasa abdominal en la población infantil y juvenil mediante un aumento del ejercicio físico y la mejora de la dieta permite establecer pautas de protección y prevención de la salud futura.

El equipo de investigadores ha observado la asociación existente entre la adherencia a la dieta mediterránea y el reparto del tejido adiposo en el cuerpo midiendo la circunferencia de cintura en una muestra de 2.513 jóvenes españoles de 10 a 24 años.

Compartir

1 retweet

Envía esta noticia

Compartir

Imprimir

PUBLICIDAD

