

## **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 las 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](mailto:marta.solano@isglobal.org)  
93 214 73 33 / 661 45 16 00

Carolina Pozo  
[carolina.pozo@isglobal.org](mailto:carolina.pozo@isglobal.org)  
003493 214 73 33

## Àrea de Comunicació de "la Caixa"

Irene Roch  
[iroch@fundaciolacaixa.org](mailto:iroch@fundaciolacaixa.org)  
93 404 60 27/ 669 457 094

---

Una iniciativa de:

