



Universidad de Granada

## Los niños con obesidad pueden reducir su cantidad de grasa y riesgo cardiovascular con tan sólo 5 meses de ejercicio físico

18/01/2024

Actualidad

Un estudio liderado por investigadores del departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada, en colaboración con pediatras de la Unidad de Endocrinología Infantil del Hospital Clínico Universitario de Granada y colaboradores externos nacionales e internacionales, ha demostrado que los escolares que practican ejercicio mejoran su condición física y su salud. El trabajo, publicado en la prestigiosa revista científica JAMA Network Open, revela que el ejercicio físico practicado de forma regular por estos menores durante los cinco meses de duración del programa, les permitió reducir sus niveles de riesgo cardiometabólico, colesterol LDL, índice de masa corporal, masa grasa, y grasa visceral, además de mejorar su capacidad aeróbica.



[Seguir leyendo](#)