



¿ACTIVIDAD FÍSICA ES PANACEA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES METABÓLICAS?

MARIEL NOHEMÍ GONZÁLEZ IRINEO¹, MARTHA PATRICIA PÉREZ RODRÍGUEZ¹, MARIA GUADALUPE LOPEZ SANDOVAL¹ y MARÍA DE LOS ÁNGELES GODÍNEZ RODRÍGUEZ¹

¹ Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. mariel_glez.1@hotmail.com

Objetivo: Determinar si la actividad física previene enfermedades metabólicas. **Metodología:** Estudio transversal, 107 empleados administrativos de la industria alimenticia mayores de cuarenta años de ambos sexos. Muestra por conveniencia. Se utilizaron medidas antropométricas y resultados de laboratorio para medir las variables IMC, Triglicéridos y Actividad Física; así como los instrumentos: fantastic, tiene diabetes y no lo sabe. **Resultados:** Los empleados presentan sobrepeso en un 50% de acuerdo al IMC, mientras que 19% obesidad grado I y un 23% peso normal. El 60% realiza actividad física 2-3 veces/semana sin delimitar el tiempo destinado al mismo, el 15% 4 o más veces a la semana y un 25% nunca o rara vez. El 44% revela niveles de triglicéridos elevados contrastando con el 35% que presenta resultados normales; HDL en un 26% lo presentan por debajo de los valores normales. Asociando Triglicéridos e Índice de Masa Corporal, este último es factor de riesgo a manifestar hipertrigliceridemia aun cuando se realiza actividad física. **Discusión:** En la población estudiada el 60% realiza ejercicio, con datos superiores a lo reportado por Meza, Villalobos, Núñez, Orozco, Quiel, y Zúñiga (2010), sin embargo no solo la inactividad física es factor de riesgo para desarrollar enfermedades metabólicas. En este sentido, otros factores de riesgo son el perfil lipídico y niveles de triglicéridos elevados; Almeida, Zanetti, Almeida y Damasceno (2011) encontraron niveles inferiores en relación al HDL con un 12.5% en comparación al 26% de nuestros resultados e hipertrigliceridemia con un 10.7% en comparación con 44% de nuestros datos. Sin embargo, los datos arrojados indican que la práctica de actividad física no excluye la presencia de enfermedades metabólicas o cardiovasculares, considerando entonces la búsqueda de otros factores desencadenantes de este problema de salud Pública.
Palabras claves: ejercicio, IMC, triglicéridos, prevención.