

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL EN TENISTAS JÓVENES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Y SU ASOCIACIÓN CON ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA

Autores: Cámara N, Cámara R, Guillén M, Serrano L

Introducción: Los escolares que están sometidos a un programa de entrenamiento específico son una población susceptible de padecer desequilibrios nutricionales debido a dietas inadecuadas que puedan afectar a su rendimiento deportivo y académico¹. La valoración antropométrica es un método para evaluar y el estado de salud, el estado nutricional y el crecimiento. La dieta mediterránea se asocia a la disminución del riesgo de enfermedades crónicas (cardiovasculares, cáncer, diabetes) y es reconocida a nivel mundial como una dieta saludable³

Objetivo: Estimar el porcentaje de grasa corporal, obtenido a través de los valores de seis pliegues cutáneos, y su asociación con la adherencia a dieta mediterránea en una población de jóvenes tenistas

Material y métodos: Se seleccionaron 135 tenistas (43% mujeres) entre 9 y 18 años ($13,9 \pm 2,6$) de 3 escuelas de tenis de la provincia de Valencia. Se obtuvieron medidas antropométricas (pliegues y perímetros) y se calculó el porcentaje de grasa corporal (fórmula de Yuhasz) se utilizan los sumatorios de 6 pliegues (Tríceps, Subescapular, Suprailíaco, Abdominal, Muslo Frontal, Pantorrilla); para mujeres: $\%grasa = (0,1548 * \sum 6pliegues) + 3,580$; para hombres: $\%grasa = (0,1051 * \sum 6pliegues) + 2,585$.

Para la evaluación de la adherencia a la dieta mediterránea (ADM) se utilizó el cuestionario KidMed⁴

Resultados: porcentaje de grasa corporal en hombres fue de 8,5% (DE:14,6) y 14,6% (DE:4,8) en mujeres, con diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$) sólo en las mujeres el porcentaje de grasa aumentaba con la edad (13,2% vs. 16,9%; $p < 0,05$).

El 57,9% de los tenistas dieta de muy baja calidad, el 17,5% necesita mejorar su patrón alimentario y el 24,6% una dieta ajustada al patrón mediterráneo. No hay diferencias entre hombres y mujeres ni por grupo de edad ($p > 0,05$). No hay asociación entre el porcentaje de grasa corporal y la ADM ni en hombres ni en mujeres ni por grupo de edad.

Conclusiones: El porcentaje de grasa corporal en jóvenes tenistas muestra valores inferiores a los de la población general, en ADM porcentajes similares a los obtenidos; baja ingesta de frutas y verduras en estos rangos (ADM baja) sólo la cuarta parte se ajusta al patrón mediterráneo. La frecuencia con la que aparece este patrón alimentario no muestra diferencias ni por edades ni por sexo ni se asocia al porcentaje de grasa corporal en esta población de jóvenes tenistas.

GRASA CORPORAL POR GRUPOS DE EDAD

Grasa corporal (%)	9-13 años	14-18 años
Hombres	$8,36 \pm 2,56$	$8,58 \pm 2,40$
Mujeres	$12,59 \pm 2,75$	$16,51 \pm 5,49$

$p < 0,05$. se observan diferencias estadísticamente significativas al comparar las medias del %de grasa corporal entre hombres y mujeres y en las mujeres al comparar % de grasa entre grupos de edad.

