



Marketplace: Seguros Pisos V. Ocasión Segundamano Ahorro Móviles Rutas Apuestas Juegos online

20 minutos.es 20minutos EE UU | 20minutos México



Publicidad: ¡quiero probar cosas nuevas! segundamano.es

Portada Nacional Internacional Economía Tu ciudad Deportes Tecnología & Internet Artes Gente y TV Comunidad20 Blogs

En imágenes Madre reciente Cosultorio psicológico Consultorio sexológico Videos Listas RSS Cartas Triviales

Videojuegos Moda y belleza Motor Viajes Vivienda Medio ambiente Salud Empleo Juegos online Gráficos Edición impresa Servicios

Salud

# Descubren por qué el ejercicio mejora la función cardíaca



El Parque de Investigación Biomédica de Barcelona, donde se encuentra el Centro de Medicina Regenerativa y el Centro de Regulación Genómica, entre otros. (ACN)

- Investigadores del Centro de Regulación Genómica (CRG) de Barcelona han logrado demostrar de qué manera el ejercicio físico influye.
- El ejercicio continuado eleva el nivel de ciertas proteínas en las mitocondrias de las células cardíacas.
- Al menos a los ratones que han realizado ejercicio durante 54 semanas.

ECO Actividad social ¿Qué es esto? 61% Seguir a @20m 49 +1 3 Me gusta 27

EFE. 12.02.2014 - 16:43h

Investigadores del Centro de Regulación Genómica (CRG) de Barcelona han encontrado el mecanismo celular que explica por qué el ejercicio físico es beneficioso para el corazón y han descubierto que el deporte moderado eleva el nivel de ciertas proteínas en las mitocondrias de sus células cardíacas.

La investigación, que publica este miércoles la revista científica *Journal of Proteome Research* que publica de la Asociación Americana de Química (ACS, en sus siglas en inglés), demuestra por primera vez cómo y de qué manera el ejercicio físico influye en la fuerza de las células para mejorar la función cardíaca.

Aunque muchos estudios han demostrado que el ejercicio físico tiene muchos beneficios, como ayudar a perder peso, a tener unos músculos más fuertes e, incluso, a reducir el riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades, se desconocía el mecanismo celular que causaba estos beneficios.

La manera exacta en que el ejercicio ayuda al corazón no se conocía bien

El jefe de la Unidad de Proteómica en el Centro de Regulación Genómica... documentados beneficios... Me gusta... También te podría gustar

¡Nueva web coches.net! Descubre todas las novedades en un solo clic

## Minutecas relacionadas

Ejercicio

## También en Salud

- Descubren por qué se degeneran los músculos al envejecer 8 12.02.2014 - 19:11h
- Ocho de cada diez mujeres que hacen dieta para perder peso fracasan, según una encuesta 38 12.02.2014 - 17:14h
- La salud mental también mejora cuando se deja de fumar 1 12.02.2014 - 14:03h

Los universitarios no siguen la dieta mediterránea,

"Por supuesto, el ejercicio bombea más sangre en el cuerpo de forma regularmente tienen **men** enfermedades cardiovasculares", ha pu

Sin embargo, la forma en desconcertado a los inve

**Las mitocondrias de l**

El equipo de científicos que ha llevado a cabo la investigación, entre los que están los del CRG, han descubierto que los ratones de laboratorio (usados como modelos de enfermedades humanas) que realizaban **ejercicio durante 54 semanas**, siguiendo una rutina concreta para correr, tenían **niveles más altos de ciertas proteínas** en las mitocondrias de sus células cardíacas que los ratones que no hacían ejercicio.

Las mitocondrias **producen energía para las células del cuerpo** y, en concreto, los investigadores han identificado dos proteínas, las quinasas denominadas RAF y p38, que "parece ser que **desencadenan los efectos cardiovasculares beneficiosos** de la realización de ejercicio físico durante un período de tiempo prolongado", ha explicado Sabidó.

**PUBLICIDAD** Ahorra hasta 500 € en el seguro de tu coche

**Más fotos relacionadas**



Descubren por qué se degeneran los músculos al envejecer



**Los nutricionistas están fascinados**

Gracias a un método de Boston, hay personas que han perdido 12 kilos en tan sólo 4 semanas. Todo por sólo 39 €.



**GRATIS: OMEGA-3**

Pruebe los beneficios para su memoria, corazón, piel y visión.



**Alimenta Sonrisas**

Ahorra hasta 40€ al mes en tus compras con Danone



**¿Un iPhone nuevo por 17€?**

Compradores españoles consiguen hasta un 80% de descuento usando un sorprendente truco

**PUBLICIDAD** Ligatus

**También te recomendamos**

Curioso homenaje a un profesor jubilado (20minutos.tv)

Una anciana atropella a siete personas en un parking y mata a tres al confundirse de marcha (20Minutos.es)

Cómo burlar al resfriado: consejos para evitar que el frío pueda con nuestras defensas (20Minutos.es)

Un juez reconoce la orfandad total de una niña cuyo padre está en prisión por matar a su madre (20Minutos.es)

**En otras webs**

Una empleada de Canal 9 se derrumba ante el juez tras confesar los amaños por la visita del Papa (El Mundo.es)

Video de una operación de trasplante de pelo (Svenson.es)

El Pentágono ofrece 13.000 camiones militares (Autobild.es)

Paula Echevarría sin maquillaje: antes y después en los Goya (FOTO) (Huffington Post)

La lista de enlaces a otros medios se genera de forma automática. 20minutos.es no se hace responsable de los contenidos alojados en esas páginas.

recomendado por



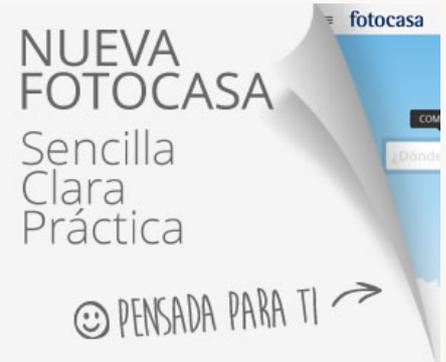
**pero sólo el 20% tiene obesidad**  
3  
12.02.2014 - 11:36h

Pisos Rutas Coches Segundamano

**fotocasa.es**

Escribe aquí qué y dónde buscas:

Buscar



**Lo más ...**

**ECO** Visto Valorado Comentado

**1. Desahucian a un matrimonio octogenario y derriban la casa en la que han vivido más de 40 años**

94 Me gusta 4219

**2. Los vigilantes privados podrán anotar datos de detenidos, pero no averiguarlos o comprobarlos**

65 Me gusta 235

**3. Un 34% de los franceses apoyan las ideas del Frente Nacional, una cifra histórica**

135 Me gusta 95

**4. La concejal del PP que comparó a las mujeres que abortan con "terroristas" pide perdón**

56 Me gusta 838

**5. Ruiz-Gallardón: los ciudadanos castigarán al PSOE por intentar dividir al PP en el tema del aborto**

274 Me gusta 793

↓ PUBLICIDAD ↓

**Además en 20minutos.es**

INTERNACIONAL



Una tormenta deja 9 muertos y miles de afectados en el sur de EE UU

NACIONAL



Bélgica podría extender la eutanasia a menores de edad

TELEVISIÓN



Edurne Pasaban: "Me llevaría a la montaña a Guardiola y Mourinho"

ARTREND



Los cien personajes más 'cool' de la historia de los Estados Unidos