

Hallan por qué el ejercicio mejora la salud cardíaca

Publicado 13/02/14 17:01 - Por HolaDoctor



Todos hemos escuchado que la actividad física es buena para el corazón y reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, pero ¿exactamente cómo mejora la función cardíaca? Un grupo de investigadores del Centro de Regulación Genómica (CRG) de Barcelona, España encontró la respuesta y descubrió el mecanismo celular que desencadenaría sus beneficios.

Los investigadores, liderados por el jefe de la Unidad de Proteómica en el CRG, Eduard Sabidó, hallaron que el ejercicio físico moderado a largo plazo eleva el nivel de ciertas proteínas en las mitocondrias de las células cardíacas y mejora la función cardíaca.

Eduard Sabidó comentó en un comunicado de prensa difundido por el CRG que a pesar de los bien documentados beneficios del ejercicio físico "la manera exacta en que este ayuda al corazón no se conocía bien".

"Por supuesto, el ejercicio refuerza el músculo del corazón, que así puede bombear más sangre en el cuerpo de forma más eficiente. Y las personas que entrenan y hacen ejercicio regularmente tienen menos riesgos de desarrollar problemas cardíacos y enfermedades cardiovasculares", puntualizó.

Sin embargo, el mecanismo celular que desencadena este proceso en el cuerpo era un misterio hasta ahora.

Dos proteínas claves

El equipo de científicos descubrió que los ratones de laboratorio (usados como modelos de enfermedades humanas) que realizaban ejercicio durante 54 semanas, siguiendo una rutina de jogging concreta, 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 tienen un papel central en el flujo energético de la célula debido a realiza una función metabólica consistente en transferir o transformar la energía química potencial almacenada en las uniones covalentes de ciertas moléculas como la glucosa o ácidos grasos en energía química almacenada en las uniones covalentes entre fosfatos del ATP.

En concreto, los investigadores identificaron 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", comentan.

La investigación, publicada en la revista *Journal of Proteome Research* de la Asociación Americana de Química (ACS, en sus siglas en inglés), fue financiada con fondos del 7º Programa Marco de la Unión Europea, la Fundação para a Ciência e a Tecnologia, QREN, FEDER y COMPETE.



[✕ Cerrar](#)

Ventajas para toda la vida

Hacer ejercicio es mucho más que hacer algo para verse bien. Además de tonificar el cuerpo, la actividad física proporciona una gran cantidad de ventajas, desde cuidar tu corazón hasta ayudar a prevenir la diabetes.

Publicidad

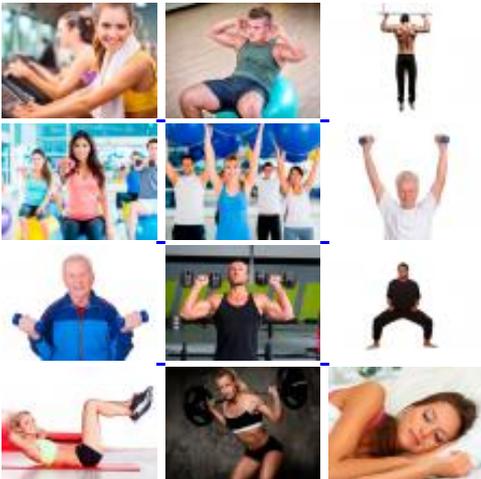


Once beneficios del ejercicio para tu salud





1 / 19





Ejercicio y estado físico

La Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos refiere que el ejercicio habitual es una parte importante del cuidado de la salud. Las personas activas viven más tiempo y se sienten mejor. El ejercicio puede ayudarlo a mantener un peso saludable. Puede retrasar o prevenir la diabetes, algunos tipos de cáncer y problemas cardíacos.

La mayoría de los adultos necesita por lo menos 30 minutos de actividad física moderada por lo menos cinco días a la semana. Los ejemplos incluyen caminatas enérgicas, cortar el césped, bailar, nadar como actividad recreativa o andar en bicicleta. Estirarse y levantar pesas también fortalecen el cuerpo y mejoran su condición física.

La clave es encontrar el ejercicio adecuado para usted. Si le es divertido, es más probable que se mantenga motivado. Tal vez desee caminar con un amigo, unirse a una clase o planificar paseos en bicicleta con algún grupo. Si ha estado inactivo durante cierto tiempo, sea sensato y comience lentamente.

Más para leer:

- [Ejercicios para tener el cuerpo de bailarina](#)
- [10 ejercicios para mejorar tu vida sexual](#)
- [7 ejercicios para levantar el busto](#)

© 2014 [HolaDoctor](#)

Te puede interesar



10 productos que no debes comer en 2014



Patrocinado

Conoce en qué consiste un trasplante de pelo
([Svenson.es](#))



Patrocinado

Critican a la ganadora de un concurso de pérdida de peso por adelgazar más de 70 kilos
([El Mundo](#))



Patrocinado

¿Cómo Elaborar Una Buena Masa De Pizza?
([SubastadeOcio](#))

recomendado por

X Cerrar