

afirma haberlos adquirido por sí mismas. Un 68% de las encuestadas dicen también que come en casa y en compañía. Por último, el 34% se pesa cada semana, algo que, según Pardos, no hace falta con tanta frecuencia. [>> más información](#)

Descubren por qué el ejercicio mejora la función cardíaca

EFE 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.



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. El jefe de la Unidad de Proteómica en el Centro de Regulación Genómica de Barcelona, Eduard Sabidó, ha explicado 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", ha puntualizado el investigador. Sin embargo, la forma en que sucede todo esto en el cuerpo a nivel molecular ha desconcertado a los investigadores hasta ahora. Las mitocondrias de las células cardíacas 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.

[>> más información](#)

La salud mental también mejora cuando se deja de fumar

EUROPA PRESS En personas con problemas psiquiátricos, renunciar o reducir el tabaquismo se relacionó con una mejora de los resultados de salud mental. Dejarlo por completo o reducir a la mitad los cigarrillos diarios se asocia con un menor riesgo de depresión o problemas de alcohol y drogas.