

Los científicos descubren cómo la actividad física protege del estrés

Que el deporte es beneficioso para la salud no es ninguna novedad. En los últimos años se han publicado numerosos estudios científicos que demuestran que el ejercicio moderado practicado de forma regular disminuye el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, colesterol, hipertensión e incluso ciertos tipos de cáncer. Que evita la obesidad, refuerza el sistema inmune y mejora nuestro estado de ánimo.

Sudar la camiseta es también uno de los mejores antídotos contra el estrés y la depresión. Sin embargo, hasta el momento se desconocía por qué correr, ir en bici o darnos una paliza en el gimnasio nos liberaba de esa sensación de agobio y ansiedad. Un nuevo estudio, publicado en la revista Cell, y realizado por investigadores del Instituto Karolinska ha descubierto que, mientras practicamos deporte, los músculos comienzan a funcionar como el hígado o los riñones, depurando al organismo de toxinas. Para ello producen una enzima que se encarga de eliminar una molécula relacionada con la depresión.

Jorge Ruas, coautor principal del estudio e investigador del Departamento de Fisiología y Farmacología del Instituto Karolinska explica: “Nuestra hipótesis inicial de investigación fue que el músculo entrenado producía una sustancia que resultaba beneficiosa para el cerebro. Sin embargo, descubrimos lo contrario: el músculo entrenado produce una enzima que elimina del cuerpo las sustancias tóxicas”.

Los investigadores realizaron un experimento con dos grupos de ratones: unos normales (grupo de control) y otros modificados genéticamente con niveles elevados de una proteína, llamada PGC-1 α , propia de los músculos entrenados. Sometieron a los ratones a un estrés moderado durante cinco semanas y, mientras que los roedores del grupo de control desarrollaron una conducta depresiva, los que tenían niveles altos de esta proteína no presentaban ningún síntoma.

Esta proteína, tiene la capacidad de convertir una molécula tóxica segregada durante el estrés, la quinurerina, en ácido quinurénico, una sustancia de efecto inocuo. Aunque se desconoce qué hace exactamente la quinurerina, se ha visto que las personas que padecen alguna enfermedad mental la tienen en niveles elevados.

Realizar actividad física ejerce un papel protector frente a los efectos dañinos del estrés en las neuronas. No obstante, no todo el deporte reporta los mismos beneficios. Los resultados del estudio sugieren que la actividad aeróbica, como ir en bici, nadar, o jugar a

fútbol, resulta mucho más beneficiosa que un entrenamiento con pesas, por ejemplo, a la hora de reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Los investigadores advierten: un estilo de vida sedentario nos hace más susceptibles a padecer enfermedades como por ejemplo la depresión.

Fuente: <http://www.lavanguardia.com/ciencia/cuerpo-humano/20150323/54429174573/deporte-estres-depresion.html#ixzz3VxATsvHS>

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/los-cientificos-descubren-como-la-actividad-fisica-protege-del-estres?elem=175179>