

## CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA SALUD

### EL HELECHO *PHLEBODIUM DECUMANUM*, ALIADO DEL ESQUÍ ALPINO

Una tesis realizada en la Universidad de Granada concluye que el aporte nutricional de la planta *Phlebodium decumanum* es práctico del esquí alpino. El estudio se ha realizado en colaboración con el Centro de Alto Rendimiento (C.A.R.) de

L. Sánchez

El sedentarismo es un factor de riesgo para muchas enfermedades y procesos degenerativos, así como lesiones, y el ejercicio físico es un factor protector. Pero una práctica inadecuada de actividad física puede llevar a situaciones donde ciertos procesos como la fatiga muscular local o el sistema inmune precisan el efecto contrario.

Una tesis doctoral realizada por la investigadora Elsa Esteban Fernández, del departamento de Enfermería de la Universidad de Granada, y dirigida por los profesores Rafael Guisado Barrilao y Carlos de Teresa Galván, ha demostrado que con la aplicación de un programa de acondicionamiento físico y el aporte nutricional de *Phlebodium decumanum* (PhD), se pueden evitar alteraciones del sistema inmune y retardar la aparición de la fatiga muscular local en los miembros inferiores de los esquiadores. De esta manera, asegura la investigadora, "se consigue favorecer la ejecución y mantenimiento de la actividad física tanto recreativa como profesional".

El *Phlebodium decumanum* es una clase de helecho cultivado en la plantación del lago Yojoa, en Honduras. Actualmente es utilizado como producto farmacéutico para el tratamiento de patologías relacionadas con alteraciones del sistema inmune.

#### Acondicionamiento físico para la salud

En el estudio, realizado en colaboración con el Centro de Alto Rendimiento (C.A.R.) de Sierra Nevada, han participado profesores de la modalidad de esquí alpino, donde ninguno de ellos realizaba ejercicio programado. Durante cuatro semanas consecutivas, los participantes han sido sometidos a tres tipos de tratamiento por manipulación de dos variables. Así, un grupo experimental ha seguido un programa de acondicionamiento físico, consistente en sesiones de fuerza y flexibilidad; un segundo grupo ha recibido un aporte nutricional natural *Phlebodium decumanum* (PhD) en forma de cápsulas; y un tercer grupo, ambos a la vez.

El extracto de PhD lo han obtenido según el procedimiento descrito en la patente de invención española 'Empleo de fracciones hidrosolubles de *Phlebodium decumanum* (exply-37) y/ o *Polypodium leucotomos* como complemento nutricional para la reversión del síndrome de sobre-esfuerzo físico'.



*Phlebodium decumanum* (PhD)

La investigadora ha estudiado las respuestas a ejercicio físico intenso y fatiga, en acciones semejantes al gesto técnico básico del esquí alpino. Para ello, ha medido una serie de parámetros como lactato, IL-6, creatinquinasa y fuerza y potencia de miembro inferior. Le ha permitido analizar el efecto de cada variable por sí sola o el efecto de ambas.

Tras un análisis estadístico, se ha demostrado que existen diferencias en todas las variables, siendo los mejores resultados los obtenidos en el programa de acondicionamiento físico junto con el aporte nutricional.

#### Sin efectos secundarios

Por tanto, los resultados apuntan a que la ingesta del extracto de *Phlebodium decumanum* proporciona inmunoprotección frente al ejercicio físico, al minimizar fundamenta



Suplementación de PhD en el esquí alpino

inflamación y mejorar la inmunoprotección; y un mero programa físico para la salud puede crear adaptaciones neuromusculares suficientes para responder a las demandas de ejercicio de mayor intensidad específica. De este modo, la asociación de ambas acciones, "suplementación y ejercicio físico", puede ser una estrategia preventiva muy eficaz, fácil y sostenible en personas que viven de la nieve o simplemente les gusta el esquí alpino".

Dada la previsión del aumento de practicantes de la actividad física en el mundo occidental, la investigadora asegura que "los resultados del estudio sugieren que el freno del desarrollo de efectos indeseables y perjudiciales de la mala práctica del ejercicio físico, que favorecen el envejecimiento y la pérdida de salud, puede ser evitado mediante la combinación de la suplementación y el ejercicio físico".

Los resultados de la investigación han sido publicados en *Selección, Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte*, y *del Deporte*. Además, la investigadora recibió el pasado año el Premio de la Real Academia de Doctores de España, en la modalidad Ciencias de la Salud.

**Más información:**

Elsa Esteban Fernández  
Departamento de Enfermería.  
Universidad de Granada  
Tlf. 678 605 465

Email: [elsaef@correo.ugr.es](mailto:elsaef@correo.ugr.es)

[« VOLVER](#)

[\[IMPRIMIR\]](#)

[\[ENVIAR NOTICIA\]](#)

[\[MÁS NOTICIAS\]](#)

[\[F\]](#)



Este portal se publica bajo una [licencia de Creative Commons](#).

[Quiénes somos](#) : [Contáctanos](#) : [Suscríbete a nuestro boletín electrónico](#) : [Innova Press](#) : [Mapa web](#)