



Versión móvil



CANAL GASTRONÓMICO

En la cocina...
Toda la actualidad del mundo de los fogones...
Sube tus propias recetas...

Hemeroteca | Edición Impresa | RSS

HOY 17.2 / 25.1 | MAÑANA 16.8 / 23.5

SUR.es Ir a www.surtv.es

Clasificados 11870.com Vivienda Empleo Coches mujerhoy.com

15 octubre 2009

[Portada](#) [Local](#) [Deportes](#) [Economía](#) [Más Actualidad](#) [Gente y TV](#) [Ocio](#) [Participa](#) [Blogs](#) [Servicios](#)
[España](#) [Mundo](#) [Tecnología](#) [Cultura](#) [Sociedad](#)
Estás en: SUR.es > Noticias Más Actualidad > Noticias Sociedad > **Aporte natural de energía**

SOCIEDAD

Aporte natural de energía

El consumo de un helecho originario de Honduras ayuda a evitar y **prevenir el estrés causado por el ejercicio físico y la fatiga aguda**

15.10.09 - LAURA P. TORRES | MÁLAGA

0 votos

0 Comentarios | [Comparte esta noticia »](#)

Parece que el historietista estadounidense Elzie Crisler Segar no estuvo muy equivocado cuando le otorgó a su personaje más conocido, Popeye, una resistencia fuera de lo común después de que tomara espinacas. Ahora, un estudio en el que colaboran, entre otras instituciones, la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla y la Universidad de Granada (UGR), determina que un tipo de helecho cultivado junto al lago Yojoa, en Honduras, tiene efectos positivos sobre el desajuste hormonal derivado de situaciones de intenso estrés físico.

Denominado 'Phlebodium decumanum', este helecho, de la familia de las polipodiáceas, produce efectos reguladores en la respuesta inmunológica como consecuencia de situaciones de fatiga, tal y como han demostrado varias investigaciones. «La acción protectora del 'Phlebodium decumanum' ha sido evaluada en ratas, con resultados muy complejos ya que se elaboró un programa de trabajo que llevaba a los roedores hasta la extenuación», explicó uno de los investigadores del estudio, José Antonio González Jurado, de la Universidad Pablo de Olavide quien añadió que «también se han hecho estudios con esquiadores de fondo o ciclistas».

En este sentido, los deportistas siempre han buscado recursos que les permitan mejorar y optimizar su rendimiento deportivo o una limitación de las consecuencias negativas del entrenamiento o la competición.

Asimismo, varias sustancias son modificadas por el ejercicio físico. Entre estas, se encuentran la testosterona y el cortisol, consideradas hormonas de respuesta al estrés, y en las que se ha centrado el análisis del trabajo, publicado recientemente en la 'Revista Médica de Chile'.

Ambas hormonas tienen un papel como preíndices de un estado de sobreentrenamiento ya que los cambios en sus niveles circulantes se relacionan directamente con los niveles de rendimiento físico. «El cortisol es el indicador de estrés fisiológico ya que es la hormona de los procesos catabólicos, productora de energía», aclaró González Jurado, quien especificó que «la testosterona es anabolizante, por lo que contrarresta el efecto provocado por el cortisol durante la práctica de ejercicio físico intenso».

La testosterona disminuye cuando se somete al sujeto a un estrés físico ante el cual su estado de forma no está capacitado para responder; en contraposición al cortisol, que aumenta.

Método científico

Los investigadores estudiaron una muestra de 24 jóvenes, caracterizados por practicar deporte de manera ocasional, divididos en dos grupos, en función de si consumían un placebo, levadura de cerveza, o una cápsula con extracto del rizoma del helecho. Durante un mes, estos jóvenes fueron sometidos a un programa de ejercicio diseñado para alcanzar niveles de estrés físico, y que contaba con pruebas como golpes de tenis en cancha, trabajos de fuerza dinámica y de resistencia.

Los resultados del estudio, elaborados a través de análisis de sangre, recogen que en el grupo que consumió la sustancia derivada del helecho, en lugar de aumentar el cortisol, éste se mantuvo sin cambios estadísticamente relevantes. De esta forma, el helecho actuó como protector contra los excesos de procesos catabólicos, aquellos relacionados con la producción de energía y en los que interviene el cortisol, producidos al entrar en una fase de fatiga aguda, previa al sobreentrenamiento.

[Cuenta AZUL de iBanesto, alta remuneración con total disponibilidad](#)

TAGS RELACIONADOS

aporte, natural, energia

0 votos

0 Comentarios | [Comparte esta noticia »](#)

Opina

Aprovecha las ventajas de ser un usuario registrado y **Regístrate** Para realizar un comentario con tu perfil, primero debes

Bienvenido a

[Accede directamente si tienes cuenta en](#)
[\[+\]información](#)
[Actividad usuarios](#) [Iniciar sesión](#) [REGISTRO](#) [Cerrar](#)


El síndrome de sobreentrenamiento se da en deportes con una carga física muy importante como la maratón. / SUR

NOTICIAS RELACIONADAS

1 27,8,1 Helecho



LO MÁS LEÍDO

Las tiendas 'factory' ganan adeptos y t...
El Unicaja cae en Manresa en otro final...
Mark & Spencer elige Marbella para ...
Repsol activa el proyecto para buscar y...
Málaga exporta buenos currículos e impo...
La Junta deja en manos de Fomento la Il...
Familias con escasos recursos recibirán...
Un reclamo engañoso...
El 'antifútbol' de Maradona le salva de...
Hard Rock en Puerto Banús...
Brillante estreno de Lima...
Aíto: «Hemos dado la cara en todo momen...

LO MÁS COMENTADO

LO ÚLTIMO