

Defienden deporte para activar grasa parda, que previene obesidad y diabetes

Granada, 6 jun.- Científicos de la Universidad de Granada han iniciado un proyecto para comprobar la contribución del ejercicio para activar la grasa parda, el tejido adiposo que regula la temperatura y que al activarse puede prevenir y combatir la obesidad o la diabetes y mejorar la salud cardiovascular.

Un equipo de investigadores de la Universidad granadina liderado por Jonatan Ruiz, investigador Ramón y Cajal en la Facultad de Ciencias del Deporte, ha publicado en la revista British Journal of Sports Medicine un artículo que apunta los mecanismos por los que el ejercicio podría activar la grasa parda y los beneficios que esto provoca en la salud.

Ruiz ha detallado a Efe que el cuerpo acumula diferentes tipos de grasa y que, frente a la grasa blanca que acumulan las personas como fondo energético, el tejido adiposo pardo se encarga de regular la temperatura corporal, para lo que quema el azúcar y los triglicéridos acumulados por las personas.

"Desde el 2009, la comunidad científica investiga cómo activar la grasa parda, ya que se ha demostrado que activarla ofrece muchos beneficios para la salud, como mejorar el sistema cardiovascular, combatir la obesidad o prevenir la diabetes", ha explicado Ruiz.

Estos investigadores han resaltado que activar esta "grasa buena" ayuda a controlar la glucemia y prevenir así la diabetes y enfermedades como la obesidad, lo que además incrementa el gasto metabólico basal de la persona, el consumo básico de calorías que se necesita para vivir.

"Ahora se investiga sobre los alimentos que ayudan a activar la grasa parda y la industria farmacéutica busca medicamentos que sirvan para hacerlo, aunque nosotros creemos que la mejor medicina puede ser el ejercicio", ha sentenciado Ruiz.

El gasto metabólico basal puede incrementarse hasta en 100 calorías al día, lo que repetido a lo largo de un año puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta cinco kilos, y ya se ha comprobado que, con la grasa parda activada, el cuerpo quema el doble de calorías para hacer la digestión que en la situación contraria.

"Si me como un bombón de 200 calorías, mi cuerpo puede quemar 50 para hacer la digestión, pero con la grasa parda activada se podrían quemar 100", ha ejemplificado Ruiz, que ha defendido en la publicación "Regulación del balance energético por el tejido adiposo pardo: al menos tres roles de la actividad física" que el ejercicio activa la grasa parda.

Se estimula además el sistema nervioso simpático y la actividad del corazón necesarias para quemar grasa y prevenir enfermedades sin necesidad de la "pastilla mágica" que buscan los farmacéuticos.

El equipo de investigadores busca ahora voluntarios de entre 18 y 25 años para participar en un estudio con el que demostrar que el ejercicio físico puede incrementar la cantidad y actividad de la grasa parda, en el que realizarán un programa individualizado de seis meses de ejercicio en un centro de investigación avanzado. EFE