

## Ejercicio físico moderado mejora la salud de la microbiota intestinal y del cerebro

El experimento consideró una rutina de 40 minutos a velocidad media.

Un equipo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) de España demostró en animales que el ejercicio físico moderado mejora la salud de la microbiota intestinal, lo que a su vez tiene repercusiones muy positivas en el rendimiento cognitivo del cerebro.

El análisis publicado en The Lancet abre vías para desarrollar futuras terapias basadas en la microbiota frente

a las enfermedades neurodegenerativas y a los trastornos cognitivos.

Valiéndose de estudios con ratones, los investigadores observaron que la práctica física, de unos 40 minutos a velocidad media, mejora la diversidad de las bacterias que habitan en el intestino.

A continuación, comprobaron que estos cambios en la microbiota intestinal modulan en gran medida los

efectos del ejercicio físico en el cerebro, y mejoran el rendimiento cognitivo, la discriminación espacial y el desarrollo de nuevas neuronas en el hipocampo, una región clave en la memoria y el aprendizaje.

Estos beneficios cognitivos dependen del ejercicio físico, pero sobre todo, de que este se practique de manera moderada, ya que un aumento excesivo de la intensi-

dad o duración provoca que pierda su eficacia, indicaron los autores.

"Deberíamos replantearnos la idea que más ejercicio siempre es mejor. Una práctica moderada, constante y adaptada a cada persona puede ser más eficaz tanto para el cuerpo como para el cerebro", dijo el investigador del Centro de Neurociencias Cajal (CNC-CSIC) y coordinador del estudio, José Luis Trejo.



SHUTTERSTOCK

Investigadores llamaron a revisar las rutinas deportivas.