

Fecha: 15-02-2026
 Medio: El Mercurio de Calama
 Supl.: El Mercurio de Calama
 Tipo: Noticia general
 Título: LA CIENCIA DESCUBRE POR QUÉ HACER EJERCICIO HACE QUE TE SIENTAS MEJOR

Pág.: 9
 Cm2: 668,6
 VPE: \$ 744.847

Tiraje: 2.400
 Lectoría: 7.200
 Favorabilidad: No Definida

● NEUROCIENCIA

LA CIENCIA DESCUBRE POR QUÉ HACER EJERCICIO HACE QUE TE SIENTAS MEJOR

EE.UU. Y JAPÓN. Experimento con ratones sobre cintas de correr logró descifrar el mecanismo cerebral que permitió, tras 14 días de deporte, la activación de más neuronas.

Efe

Quienes practican deporte habitualmente suelen decir que su mente está más clara y despejada tras el ejercicio. Ahora, un equipo de investigadores acaba de descubrir el mecanismo cerebral que explica esa sensación, y que confirma que el entrenamiento fortalece los músculos... y el cerebro.

La revista Neuron recoge las conclusiones de un estudio que describe, a través de modelos con ratones (con un cerebro similar al humano), cómo el ejercicio físico provoca cambios en la actividad cerebral que activan mejoras fisiológicas y metabólicas.

"Mucha gente dice sentirse más ágil y tener la mente más clara después de hacer ejercicio, y eso nos llevó a querer comprender qué ocurre en el cerebro tras practicar deporte", señala Nicholas Betley, investigador en la Universidad de Pensilvania y parte del nutrido grupo de científicos de centros estadounidenses y japoneses que hizo el estudio.

Los autores utilizaron ratones con modificaciones genéticas y un amplio abanico de técnicas fisiológicas, de imagen y moleculares para registrar la actividad cerebral de los roedores durante semanas. El ejercicio físico se llevaba a cabo en cintas de correr.

Lo primero que pudieron observar, según explican, es que los ratones registraban una mayor actividad cerebral después de correr en la cinta, especialmente en las células nerviosas situadas en su hipotálamo ventromedial, una región que regula la forma en que el cuerpo utiliza la energía, incluido el peso corporal y el azúcar en sangre.

Al monitorear la actividad neuronal durante la actividad

"Mucha gente dice sentirse más ágil y tener la mente más clara después de hacer ejercicio, y eso nos llevó a querer comprender qué ocurre en el cerebro tras practicar deporte".

Nicholas Betley
Universidad de Pensilvania

física, también vieron que había un grupo específico de células nerviosas del hipotálamo ventromedial, llamadas neuronas del factor esteroidogénico 1 (SF-1), que se activaban cuando los animales corrían en la cinta.

Y no solo eso: las células SF1 permanecían activas al menos una hora después de que los ratones terminaran de correr.

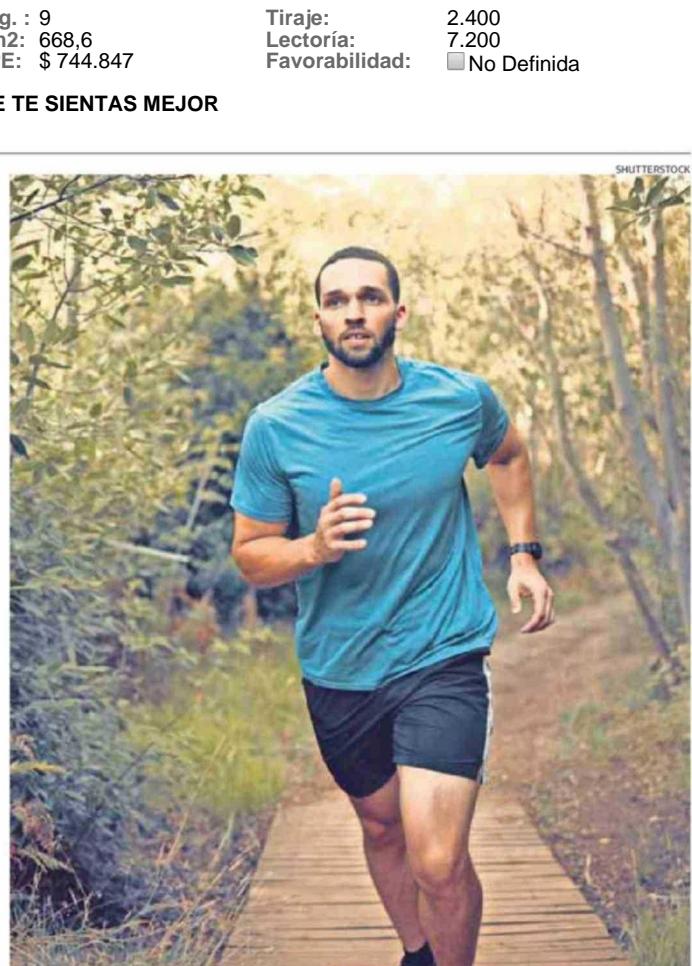
MEJORA COMPLETA

Tras dos semanas de ejercicio diario en la cinta, los ratones del experimento mostraron una mejora en su resistencia: fueron capaces de correr más rápido y durante más tiempo antes de agotarse.

Lo sorprendente fue descubrir también otra cosa: tras 14 días practicando deporte en la cinta, a los roedores se les activaron más neuronas SF-1 y más intensamente que al comienzo del entrenamiento, cuando partían de no hacer ejercicio.

Cuando los investigadores bloquearon la actividad de las neuronas SF-1 e impidieron que enviaran señales al resto del cerebro, los ratones se cansaron rápidamente y no mostraron mejoras en la resistencia ni en el metabolismo ni en el flujo sanguíneo durante el período de entrenamiento de dos semanas.

"Este resultado nos indica que las neuronas SF-1 tienen una importancia vital para activar circuitos neuronales y for-



EL EJERCICIO FÍSICO QUE SE MIDIÓ FUE UNO DE LOS MÁS SENCILLOS: CORRER.



Municipalidad de San Pedro de Atacama

CONCURSO PÚBLICO

LA MUNICIPALIDAD DE SAN PEDRO DE ATACAMA, LLAMA A CONCURSO PÚBLICO PARA PROVEER CARGOS:

PROFESIONALES, TÉCNICOS, ADMINISTRATIVOS Y AUXILIARES

BASES DE POSTULACIÓN:

www.munispa.cl

Y EN OFICINA DE PARTES, UBICADA EN GUSTAVO LE PAGE 328, DE LUNES A VIERNES, EN HORARIO DE 08:30 A 13:30 HRS.

PERÍODO DE POSTULACIÓN

Desde el 16 - 02 - 2026

Hasta el 27 - 02 - 2026