LITORALPRESS

Fecha: 19-08-2025
Medio: El Mercurio de Calama
Supl. : El Mercurio de Calama
Tipo: Noticia general
Título: EJERCICIO MODERADO, 40 MINUTOS A MEDIA MÁQUINA, MEJORA LA MICROBIOTA Y LA SALUD CEREBRAL

Pág. : 11
Cm2: 315,3
VPE: $ 351.286

Tiraje: 2.400
Lectoría: 7.200
Favorabilidad: No Definida

BIENESTAR

EJERCICIO MODERADO, 40 MINUTOS A MEDIA MÁQUINA, MEJORA LA MICROBIOTA Y LA SALUD CEREBRAL

ESPAÑA. *Científicos demostraron que no siempre más actividad física es mejor y lograron abrir nuevas vías para terapias frente a enfermedades neurodegenerativas.*

Efe

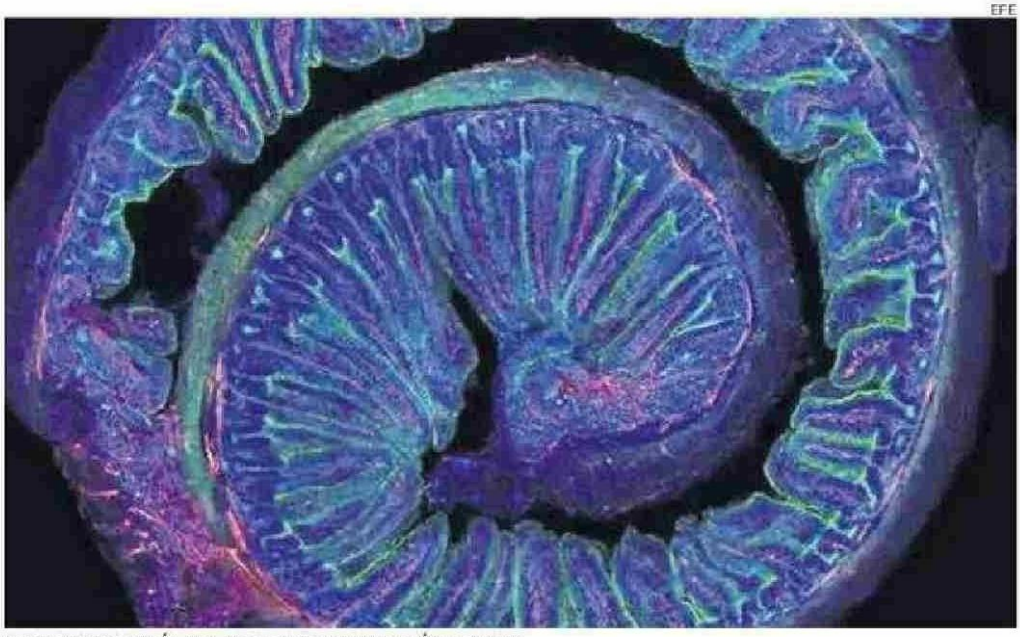
Un equipo de investigadores del Centro de Neurociencias Cajal del CSIC de España demostró en un modelo animal que el ejercicio físico moderado mejora la salud de la microbiota intestinal, lo que a su vez tiene repercusiones muy positivas en el rendimiento cognitivo del cerebro.

El estudio, publicado en eBioMedicine del grupo 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.

EFE



MICROFOTOGRAFÍA DEL INTESTINO DE UN RATÓN ADULTO.

"Aunque sabíamos desde hace tiempo que hacer ejercicio de forma regular mejora la salud del cerebro, desconocíamos el papel específico de la microbiota intestinal en este proceso, nuestro modelo experimental nos permitió comprobarlo", explica José Luis Trejo, investigador del CSIC y coordinador del estudio.

EL PUNTO ÓPTIMO

Esos beneficios cognitivos dependen del ejercicio físico, pero sobre todo, de que este se practique de manera moderada, ya que un aumento excesivo de la intensidad o duración provoca que pierda su eficacia, señalan los autores.

"Hay un punto óptimo de ejercicio desde el cual se logran beneficios, y pasarse de esa dosis puede no solo no ayudar, sino impedir esas mejoras", subraya Elisa Cintado, primera autora del estudio.

Aunque los experimentos fueron realizados en modelos animales, los resultados plantean "importantes implicaciones para la salud humana", señalan los autores, ya que "respaldan la idea de que el impacto del ejercicio sobre el cerebro depende del tipo, duración e intensidad del mismo, y que personalizar el ejercicio físico según las características fisiológicas y microbianas del individuo puede maximizar sus beneficios".

"Deberíamos replantearnos la idea que más ejercicio no siempre es mejor. Una práctica moderada, constante y adaptada a cada persona puede ser más eficaz tanto para el cuerpo como para el cerebro", afirma Trejo.