

Fecha: 20-08-2025
 Medio: La Estrella de Chiloé
 Supl.: La Estrella de Chiloé
 Tipo: Noticia general
 Título: Ejercicio físico moderado mejora la microbiota intestinal y el cerebro

Pág.: 14
 Cm2: 183,9
 VPE: \$ 113.453

Tiraje: 2.800
 Lectoría: 8.400
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Ejercicio físico moderado mejora la microbiota intestinal y el cerebro

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 la revista The Lancet abre vi-

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

"Deberíamos replantearnos la idea que más ejercicio siempre es mejor. Una práctica moderada, cons-



INVESTIGADORES LLAMARON A REVISAR LAS RUTINAS DEPORTIVAS.

tante y adaptada a cada persona puede ser más eficaz tanto para el cuerpo como para el cerebro", recalcó el

investigador del Centro de Neurociencias Cajal (CNC-CSIC) y coordinador del estudio, José Luis Trejo. 🌱