



La grasa 'buena' del ejercicio ayuda a quemar calorías

Un estudio reveló los beneficios de una molécula que aumenta en la sangre después de ejercitarse.

El poder del ejercicio para impulsar el metabolismo podría surgir de una molécula de grasa. En un nuevo estudio dirigido por Kristin Stanford, del Centro Médico Wexner de la Universidad Estatal de Ohio, en Estados Unidos, se demostró que un lípido liberado de grasa o lipoquina, producido por la grasa marrón —también conocida como grasa 'buena'—, aumenta en el torrente sanguíneo después del ejercicio.

La grasa marrón se diferencia de la blanca ordinaria por su capacidad para generar calor y ser un potente quemador de calorías. Es lo que hace que los osos en hibernación se mantengan calientes.

En la investigación, 56 personas de diferentes edades y niveles de actividad se sometieron a análisis de sangre para evaluar los cambios en sus lípidos después de episodios de ejercicio de intensidad moderada.

Los investigadores esperan que un día este trabajo pueda conducir al desarrollo de nuevos productos farmacéuticos para imitar los efectos del ejercicio con el fin de mejorar la función muscular, disminuir los niveles de lípidos en la sangre como los triglicéridos y quemar más energía para ayudar a tratar la obesidad y la diabetes tipo 2.

Diario EL TIEMPO, 13 de Mayo de 2018. Página 3.9