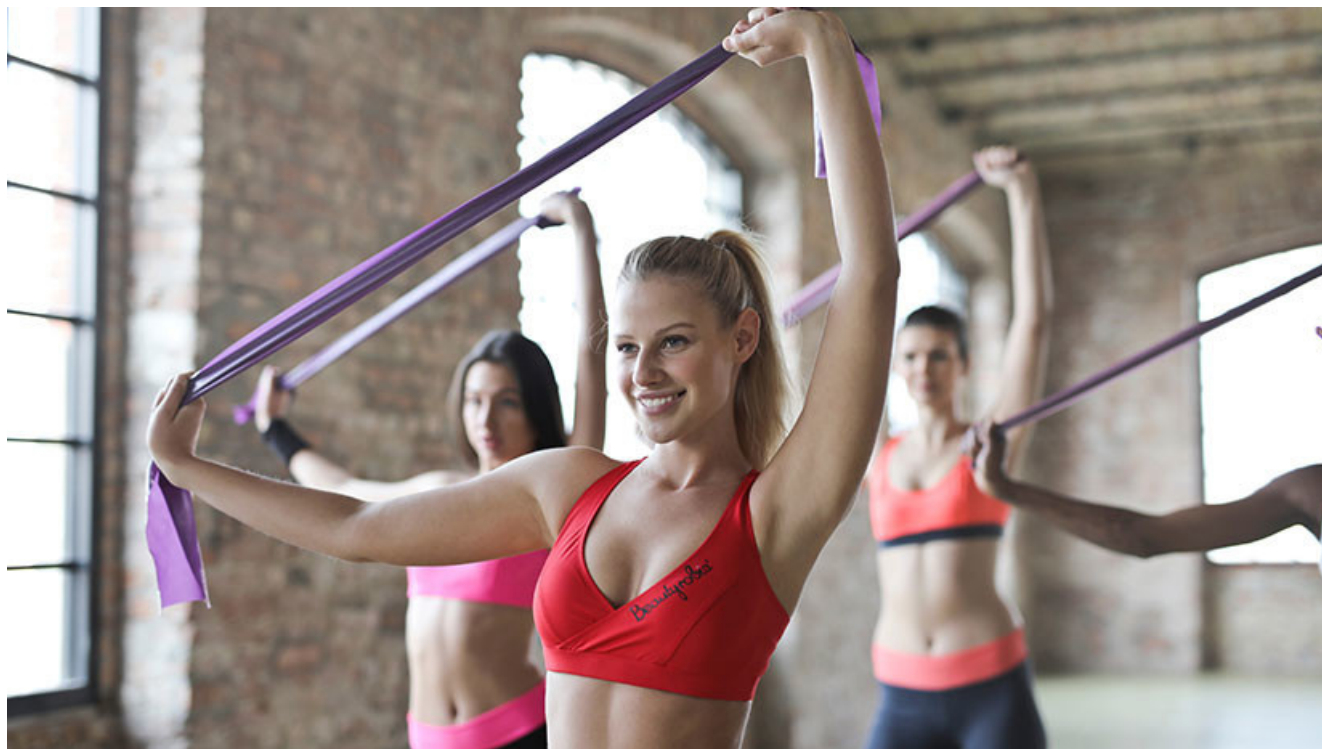


Destacan qué tipos de ejercicios prolongan la vida

Un estudio destaca que todos los deportes aeróbicos tienen un mejor efecto sobre la salud humana que otras actividades físicas.



Científicos de la Universidad de Leipzig (Sajonia, Alemania) han descubierto que los ejercicios de aguante como correr, nadar, montar en bicicleta o el esquí de travesía ayudan a envejecer mejor que las actividades de resistencia, que implican el entrenamiento de fuerza con pesas, según indica un estudio publicado en el *European Heart Journal* este 28 de noviembre.

Esta investigación ha analizado la manera en que las células envejecen en el cuerpo humano en función de los efectos que provocan **tres tipos de actividades**: entrenamiento de aguante —en deportes anaeróbicos—, por intervalos de alta intensidad y de resistencia. La conclusión de estos especialistas es que

los dos primeros tipos retardaban y hasta revertían el envejecimiento celular, un hecho que no se observó en el tercer modo de entreno.

Los telómeros ubicados al final de cada cromosoma evitan que el ADN de sus extremos se deteriore. A medida que envejecemos, se acortan y eso contribuye al envejecimiento y hasta la muerte celular. Este proceso está regulado por varias proteínas como la enzima telomerasa, que es capaz de contrarrestar el efecto y hasta agregar longitud a los telómeros.

Los investigadores, dirigidos por Ulrich Laufs, estudiaron a 266 jóvenes sanos que estaban inactivos y los distribuyeron al azar en cuatro colectivos durante seis meses: entrenamiento de aguante, con intervalos de alta intensidad, de resistencia y un estilo de vida sin cambios, que servía como grupo de control.

Tras analizar los glóbulos blancos de esas personas al inicio del estudio y de dos a siete días después de los últimos ejercicios, “los voluntarios que realizaron entrenamiento de aguante y de alta intensidad aumentaron la actividad de la telomerasa y la longitud de los telómeros”, mientras que “el entrenamiento de resistencia no ejerció estos efectos”, ha detallado Laufs.

Fuente: rt.