

El ejercicio frecuente te mantiene joven



Un equipo de científicos de la Universidad de Birmingham y del King's College de Londres ha descubierto que mantenerse activo mantiene el cuerpo joven y saludable. Para llegar a esta conclusión, evaluaron la salud de dos grupos de adultos con el objetivo de comparar si aquellos que se habían ejercitado la mayor parte de su vida adulta, evidenciaban beneficios específicos.

El estudio, publicado en *Aging Cell*, convocó a 125 ciclistas aficionados de 55 a 79 años, 84 de los cuales eran hombres y 41 eran mujeres. Los hombres tenían que recorrer 100 km en menos de 6,5 horas, mientras que para las mujeres las cifras eran de 60 km en 5,5 horas.

Los participantes se sometieron a una serie de pruebas en el laboratorio y se compararon con un grupo de adultos que no participan en actividad física regular. Este grupo consistió

en 75 personas saludables de entre 57 y 80 años y 55 adultos jóvenes sanos de entre 20 y 36 años. Se excluyó de ambos grupos a fumadores y aquellos con presión arterial alta u otros problemas de salud.

Los resultados mostraron que los voluntarios del primer grupo no mostraban pérdida de masa muscular o fuerza. Tampoco se detectó en ellos un aumento en los niveles de grasa corporal o colesterol, mientras que los niveles de testosterona, en los hombres, también se mantuvieron altos, lo que sugiere que es posible que hayan evitado la mayor parte de la menopausia masculina.

Pero lo más sorprendente, señalan los autores en un comunicado, es que los beneficios del ejercicio se extendían más allá de los músculos ya que los ciclistas también tenían un sistema inmune que no parecía envejecer.

El timo, un órgano ubicado detrás del esternón, es el hogar de las células T, imprescindibles para nuestro sistema inmune. Si bien es un órgano muy activo durante las primeras etapas de la vida, a partir de los 20 años comienza a atrofiarse y produce menos células T. En este estudio, sin embargo, los timos de los ciclistas seguían produciendo tantas células T como las de una persona joven.

Fuente: quo.