

EN 'CURRENT BIOLOGY'

El ejercicio físico más intenso no quemaría más calorías

Un estudio explica que esto se debería a que el cuerpo humano se adapta a los altos niveles de actividad.

E. P. | redaccion@correofarmaceutico.com | 28/01/2016 18:44

compartir    Compartir  Like  2 Tweet

El ejercicio por sí solo no siempre es suficiente para bajar el peso. Ahora, evidencia reportada este jueves en la revista *Current Biology* ayuda a explicar por qué: el cuerpo humano se adapta a los niveles de actividad más altos, por lo que las personas no necesariamente queman más calorías, incluso aunque hagan más ejercicio.

Los resultados sugieren que es hora de repensar el efecto de la actividad física sobre el gasto energético diario, dicen los investigadores. También son un recordatorio de la importancia de la dieta y el ejercicio para conseguir la pérdida de peso.

"El ejercicio es muy importante para su salud -dice Herman Pontzer, de la City University of New York, en Estados Unidos-. Eso es lo primero que digo a quien me pregunta acerca de las implicaciones de este trabajo para el ejercicio. Hay un montón de evidencia de que el ejercicio es importante para mantener nuestro cuerpo y mente sana, y este trabajo no hace nada para cambiar ese mensaje. Lo que agrega nuestro trabajo es que nosotros también necesitamos centrarnos en la dieta, sobre todo cuando se trata de administrar nuestro peso y prevenir o revertir el aumento de peso poco saludable".

Las personas que empiezan programas de ejercicios para bajar de peso a menudo ven una disminución en la pérdida de peso (o incluso una reversión) después de unos meses. Estudios comparativos grandes también han demostrado que las personas con estilos de vida muy activos tienen un gasto diario de energía similar a la gente en las poblaciones más sedentarias. Pontzer señala esto realmente dio en el blanco cuando estaba trabajando entre los hadza, una población de cazadores-recolectores tradicionales en el norte de Tanzania.

"Los hadza son increíblemente activos, caminan largas distancias cada día y hacen un montón de duro trabajo físico como parte de su vida cotidiana", relata Pontzer. "A pesar de estos altos niveles de actividad, nos pareció que tenían gastos de energía diarios similares a las personas más sedentarias con estilos de vida modernizados que viven en Estados Unidos y Europa. Eso fue una verdadera sorpresa y me hizo pensar acerca de la relación entre la actividad y el gasto energético", relata.

UN PUNTO LÍMITE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Para explorar esta cuestión en el nuevo estudio, los investigadores midieron los niveles diarios de gastos y actividad energética de más de 300 hombres y mujeres a lo largo de una semana. En los datos que recogieron, vieron un efecto débil pero medible de la actividad física sobre el gasto diario de energía, pero un análisis más detallado mostró que este patrón sólo se llevó a cabo entre los sujetos en la mitad inferior del espectro de la actividad física.

Las personas con niveles de actividad moderados registraban gastos de energía diaria algo mayores -alrededor de 200 calorías más altas- que las personas más sedentarias. Pero las personas que estaban por encima de los niveles de actividad moderados, no vieron ningún efecto de su trabajo extra en términos de gasto de energía.

"Las personas más activas físicamente gastan la misma cantidad de calorías cada día que las personas que eran sólo moderadamente activas", dice Pontzer. Los investigadores dicen que es hora de dejar de asumir que más actividad física siempre significa más calorías y que puede haber un "punto dulce" para la actividad física, en el que demasiado poco es poco saludable, pero que demasiado ejercicio hace que el cuerpo se ajuste a esas grandes cantidades con el fin de adaptarse.

Pontzer y sus colegas planean ahora estudiar cómo el cuerpo responde a los cambios en el nivel de actividad. Van a empezar por buscar otros cambios -por ejemplo, en la función inmune o el sistema reproductivo- que podrían explicar cómo el cuerpo se adapta a mayores exigencias físicas sin consumir calorías adicionales.

También le puede interesar:

- **Practicar ejercicio en los 10 primeros años de vida reduciría el riesgo de enfermedades cardiovasculares**
- **El ejercicio físico podría impulsar la función de las células cerebrales**
- **El ejercicio físico sería beneficioso frente a todos los subtipos del cáncer de mama**
- **El ejercicio aeróbico en el embarazo ayudaría a prevenir la diabetes gestacional**

