

28/02/2016

Me gusta 17 477

Me gusta 17 477

G+ 4.809

Share 464

Seguir a @Tendencias21

TENDENCIAS21

TENDENCIAS DE LA SALUD

CIENCIA TECNOLOGÍA SOCIEDAD MEGATENDENCIAS ENTREVISTAS21 LIBROS BLOGS SOCIOST21 T21 TELEVISION T21 RADIO YouTube

REVISTA ELECTRÓNICA DE CIENCIA, TECNOLOGÍA, SOCIEDAD Y CULTURA. ISSN 2174-6850. Divulgando conocimiento desde 1988.

Búsqueda

Inicio > SALUD

El ejercicio físico al principio de la vida mejora el microbioma intestinal

Un estudio en EE.UU. con ratones demuestra efectos positivos para siempre en el cerebro y el metabolismo

El ejercicio físico al principio de la vida mejora la salud del cerebro y metabólica para siempre, según un estudio realizado en EE.UU. con ratones, gracias a que altera positivamente el microbioma intestinal. Este microbioma es más plástico cuanto más joven es su anfitrión, por lo que cuanto antes se empieza a hacer ejercicio, mayor es el efecto.

Me gusta 440 Tweet

G+ 2

Share 4

Pin it



Microbios al microscopio. Fuente: Niaid (Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas estadounidense).

El intestino humano alberga una colección de más de 100 billones de microorganismos, e investigadores de la Universidad de Colorado en Boulder (EE.UU.) han descubierto que hacer ejercicio al principio de la vida puede alterar esa comunidad microbiana para mejor, promoviendo un cerebro y una actividad metabólica saludables para el resto de la vida.

La investigación, publicada recientemente en la revista *Immunology and Cell Biology*, indica que puede haber una ventana de oportunidad durante el desarrollo humano temprano para optimizar las posibilidades de mejora de la salud para toda la vida.

"El ejercicio afecta a muchos aspectos de la salud, tanto metabólica como mental, y la gente sólo acaba de empezar a fijarse en la plasticidad de estos microbios intestinales", dice Monika Fleshner, profesora del Departamento de Fisiología Integrativa y autora principal del nuevo estudio, en la [nota de prensa](#) de la universidad.

Los microbios se instalan en el intestino humano poco después del nacimiento y son vitales para el desarrollo del sistema inmune y diversas funciones neuronales. Estos microbios pueden añadir hasta 5 millones de genes al perfil genético global de una persona y por lo tanto tienen un enorme poder para influir en los aspectos de la fisiología humana.

Aunque esta diversa comunidad microbiana sigue siendo algo maleable durante la vida adulta y puede estar influenciada por factores ambientales como la dieta y los patrones de sueño, los investigadores encontraron que los microorganismos intestinales son especialmente "plásticos" a una edad temprana.

El estudio encontró que las ratas jóvenes que hacían ejercicio voluntariamente cada día desarrollaban una estructura microbiana más beneficiosa, incluyendo la expansión de especies de bacterias probióticas en su intestino, en comparación tanto con sus homólogas sedentarias como con ratas adultas, incluso aunque las ratas adultas también hicieran ejercicio.

Artículos relacionados

- Correr de forma sostenida permite a las ratas adultas crear nuevas neuronas
- Las bacterias de tu intestino te indican cuando debes parar de comer
- Estudian los efectos del ejercicio físico para crear un fármaco que los imite
- Las bacterias que soltamos al aire son específicas de cada persona
- Consiguen crear un circuito biológico con bacterias manipuladas

Edad

Los investigadores no han, hasta el momento, identificado un rango de edad exacto en el que es más probable que cambie la comunidad microbiana intestinal, pero los resultados preliminares indican que cuanto antes mejor.

Una comunidad sólida y saludable de microbios intestinales también parece promover un funcionamiento saludable del cerebro y proporcionar efectos antidepresivos, dice Fleshner. Investigaciones anteriores habían demostrado que el cerebro humano responde a señales microbianas desde el intestino, aunque los métodos de comunicación exactos están todavía bajo investigación.

"Las investigaciones futuras sobre este ecosistema microbiano se centrarán en cómo influyen estos microbios en el funcionamiento del cerebro de una manera duradera", dice Agnieszka Mika, investigadora de posgrado en el Departamento de Fisiología Integrativa de la Universidad de Colorado y autora principal del nuevo estudio.

De cara al futuro, los investigadores también planean explorar nuevas maneras de promover una clara plasticidad de los microbios del intestino en los adultos, que tienden a tener comunidades microbianas estables y más resistentes al cambio.

Referencia bibliográfica:

Agnieszka Mika, Monika Fleshner: [Early life exercise may promote lasting brain and metabolic health through gut bacterial metabolites](#). *Immunology and Cell Biology* (2015). DOI: 10.1038/icb.2015.113.

 [Añadir a favoritos](#)

Martes, 5 de Enero 2016
Universidad de Colorado/T21
Artículo leído 2326 veces



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ Nota

 Inicio  Enviar a un amigo  Versión para imprimir  

Nuevo comentario:

 Conectar  Twitter

Nombre * :

Email (no aparecerá en su comentario) * :

Sitio web :

Comentario * :



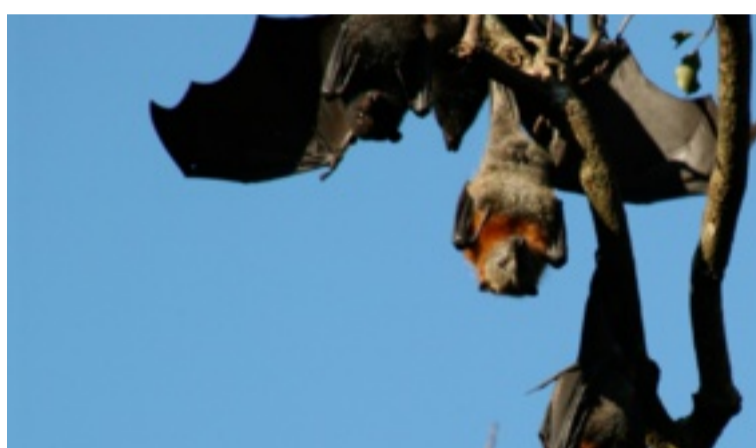
B *I* U «» URL

Recibir aviso de nuevos comentarios por e-mail

Sugerir

Los comentarios tienen la finalidad de difundir las opiniones que le merecen a nuestros lectores los contenidos que publicamos. Sin embargo, no está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o internacionales, así como tampoco insultos y descalificaciones de otras opiniones. Tendencias21 se reserva el derecho a eliminar los comentarios que considere no se ajustan al tema de cada artículo o que no respeten las normas de uso. Los comentarios a los artículos publicados son responsabilidad exclusiva de sus autores. Tendencias21 no asume ninguna responsabilidad sobre ellos. Los comentarios no se publican inmediatamente, sino que son editados por nuestra Redacción. Tendencias21 podrá hacer uso de los comentarios vertidos por sus lectores para ampliar debates en otros foros de discusión y otras publicaciones.

[Otros artículos de esta misma sección](#)



Martes, 23 de Febrero 2016 - 15:30

Descubren por qué los murciélagos resisten el Ébola y otros virus letales



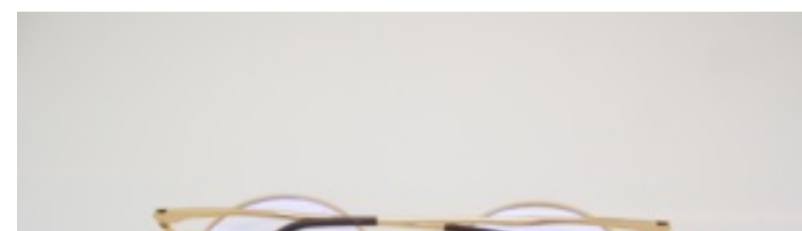
Jueves, 18 de Febrero 2016 - 11:00

La mitad de la población mundial será miope en 2050

Destacados en Salud



Descubren por qué los murciélagos resisten el Ébola y otros virus letales



La mitad de la población mundial será miope en 2050

CANALES TEMÁTICOS › CIENCIA ON LINE › MEGATENDENCIAS › TENDENCIAS CIENTÍFICAS
› TENDENCIAS TECNOLÓGICAS › TENDENCIAS SOCIALES

› TENDENCIAS DE LA INGENIERÍA › TENDENCIAS ESTRATÉGICAS › TENDENCIAS DE LAS RELIGIONES
› HABILIDADES DIRECTIVAS › TENDENCIAS DE LA TELECOMUNICACIÓN › TENDENCIAS INFORMÁTICAS
› TENDENCIAS DE EUROPA › LA RAZÓN SENSIBLE › TENDENCIAS DEL ARTE › TENDENCIAS DEL TURISMO
› ENTREVISTAS 21 › BLOGS › SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN › FERROVIARIAS › NAVEGACIÓN AEREA
› TENDENCIAS LITERARIAS › TENDENCIAS DE LA FORMACIÓN › TENDENCIAS DE LA MÚSICA
› TENDENCIAS DE LA EDUCACIÓN › TENDENCIAS DEL AGUA › MICROTENDENCIAS › RSC › SALUD
› TENDENCIAS DEL CINE › SOCIOS T21 › TENDENCIAS DE LA COMUNICACIÓN › EMPRESAS › SOSTENIBILIDAD
› TENDENCIAS21TV › INTELIGENCIA Y SEGURIDAD › COLABORATIVA › RADIO T21 › CARTA DEL EDITOR
› #CIENCIAABSURDA

DONAR

CONTRIBUYA A LA DIFUSIÓN DEL CONOCIMIENTO

Si le ha gustado el contenido de nuestra revista digital, puede contribuir a la difusión del conocimiento con una donación. Su dinero será destinado a la creación de nuevas secciones y contenidos.

PayPal

