

Cómo el ejercicio protege el corazón

Publicado el: 12-12-2017

A pesar de que es de conocimiento general que el ejercicio regular ayuda a mantener un corazón saludable, un grupo de científicos considera que ha logrado demostrar la razón. El ejercicio estimula el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos para suplir las fibras musculares y finalmente cambia los músculos hacia un metabolismo aeróbico.

Contrario a lo que ocurre con el metabolismo anaeróbico que utiliza el azúcar como fuente de energía, el metabolismo aeróbico descompone la grasa para obtener energía. El equipo de investigadores de la Universidad Duke habló de sus hallazgos durante una reunión de la American Heart Association (Asociación Estadounidense de Cardiología).

Los investigadores estudiaron lo que ocurre en los ratones cuando hacen ejercicios en una rueda de correr. El entrenamiento con ejercicios estimuló la producción de una proteína llamada factor de crecimiento endotelial vascular (VEGF por sus siglas en inglés).

Estimulación sanguínea

El VEGF estimula el crecimiento de los vasos sanguíneos nuevos o angiogénesis. El número de capilares alimentando los músculos ejercitados aumentó y algunas de las fibras musculares que habían estado trabajando anaeróbicamente cambiaron para trabajar aeróbicamente.

Los músculos de los mamíferos están compuestos generalmente de dos tipos de fibras -las de contracción lenta que necesitan oxígeno para trabajar (aeróbicas) y las de contracción rápida que pueden funcionar sin oxígeno (anaeróbicas) mediante la descomposición del azúcar

. El principal investigador, doctor Richard Waters declaró que "lo que hemos demostrado es que el aumento de la densidad capilar ocurre antes de un cambio significativo del tipo de fibra, de contracción rápida a contracción lenta, y además, que los cambios en los niveles de VEGF ocurren antes del aumento de densidad capilar".

Los hallazgos pudieran ser importantes para poder investigar el uso de VEGF para el tratamiento de males como las enfermedades coronarias y la enfermedad periférica arterial."

Fuente: <https://netsaluti.com>