



## El ejercicio es más beneficioso para la salud cardiovascular de las personas obesas que comer un 30 por ciento menos

16/03/2016

Una investigación de la **Universidad de Granada** demuestra científicamente que un programa de ejercicio físico aeróbico combinado con fuerza mejora marcadores de riesgo cardiovascular en mayor medida que las dietas basadas en restricción calórica

Este trabajo pionero, realizado con ratas obesas y publicado en la prestigiosa revista 'Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases', ha revelado que hacer ejercicio quema más grasa que seguir una dieta restrictiva



Un estudio realizado en la **Universidad de Granada** ha arrojado nuevos datos sobre el tradicional debate de si es mejor comer menos o hacer más deporte para prevenir el riesgo cardiovascular, promovido por enfermedades como la diabetes tipo 2, la obesidad o las dislipidemias (alteraciones que se manifiestan en concentraciones anormales de algunas grasas en la sangre).

El trabajo, publicado en la revista Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, ha demostrado científicamente en ratas obesas que un novedoso programa de ejercicio aeróbico interválico, combinado con fuerza, mejora en mayor medida el perfil cardiometabólico que la clásica restricción calórica. Concretamente, que comer un 30 por ciento menos de alimento.

Dicho de otra forma: para las personas obesas, y aunque lo ideal es combinar ejercicio y dieta, es más efectivo realizar un programa de entrenamiento mixto (aeróbico más fuerza) que las tradicionales dietas basadas únicamente en la restricción de alimento.

<http://secretariageneral.ugr.es/>

Como explica la autora principal de este trabajo, **Virginia Aparicio García-Molina**, del departamento de Fisiología de la **Universidad de Granada**, “la obesidad es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, que es la primera causa de muerte en los países desarrollados, por delante del cáncer”. Hasta la fecha, los dos métodos más efectivos para combatirla son la dieta y el ejercicio físico.

El estudio realizado en la **UGR** comparó los efectos de la restricción calórica (que suponía un 30% menos de ingesta de alimento) con los de un novedoso programa de ejercicio que incluye el desarrollo de la fuerza junto con ejercicio aeróbico interválico, todo en la misma sesión de trabajo.

Para ello, los científicos trabajaron con ratas genéticamente obesas y con síndrome metabólico inducido, que fueron divididas en cuatro grupos con cuatro tratamientos distintos durante dos meses: sedentario sin restricción calórica; solo restricción calórica; solo ejercicio y ejercicio combinado con restricción calórica.

### **El ejercicio quema más grasa que la dieta**

Virginia Aparicio apunta que “en general ambas intervenciones resultaron exitosas mejorando el perfil glucémico y lipídico, pero el programa de ejercicio mejoró adicionalmente el perfil inflamatorio y la composición corporal de las ratas, reduciendo la masa grasa e incrementando la masa muscular”.

A pesar de que la restricción calórica redujo el peso de los animales (cosa que no hizo el ejercicio), “dicha pérdida de peso se produjo a expensas de una menor masa muscular en los animales sedentarios, lo que promueve un descenso del metabolismo basal, que es la energía que el organismo consume para vivir”, apunta la investigadora.

Aparicio destaca que el riesgo de que se recupere el peso perdido tras abandonar una dieta “es alto y obliga a la persona obesa a reducir su ingesta calórica cada vez más para evitar el desalentador ‘efecto rebote’. Además, los abordajes tradicionales basados en dietas requieren de mucha fuerza de voluntad, lo que conlleva un porcentaje elevado de abandono”.

Los investigadores del estudio, a la vista de los hallazgos, recomiendan la inclusión de este tipo de ejercicio combinado para que la pérdida de peso se acompañe de mejoras duraderas sobre los marcadores de riesgo cardiometabólico, especialmente en sujetos con una predisposición genética a la obesidad en los que continuas dietas hayan fracasado.

Este estudio se enmarca dentro del proyecto “Efecto de un entrenamiento combinado de fuerza y aeróbico y del tratamiento dietético sobre parámetros del

síndrome metabólico en ratas genéticamente obesas. DEP2011-27622 (subprograma DEPO)", financiado por el Plan Nacional I+D+i del Ministerio de Ciencia e Innovación y que lidera la catedrática Pilar Aranda Ramírez.

**Referencia bibliográfica:**

Interval aerobic training combined with strength-endurance exercise improves metabolic markers beyond caloric restriction in Zucker rats

V.A. Aparicio, I. Coll-Risco, D. Camiletti-Moirón, E. Nebot, R. Martínez, M. López-Jurado, P. Aranda

Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases

2016 Jan 18. pii: S0939-4753(15)30218-0

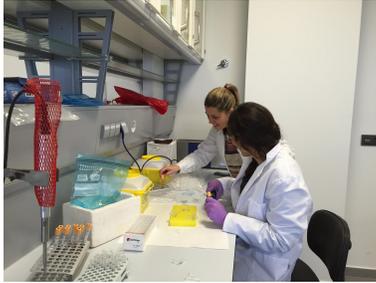
doi: 10.1016/j.numecd.2016.01.005.



El grupo de investigación 'AGR-145: Fisiología Digestiva y Nutrición' de la [Universidad de Granada](http://www.ugr.es), al que pertenecen los científicos que han realizado este trabajo.



Una rata obesa similar a las que se emplearon en el estudio.



La investigadora de la **UGR** Virginia Aparicio (al fondo), en el laboratorio.



La obesidad es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, que es la primera causa de muerte en los países desarrollados, por delante del cáncer.

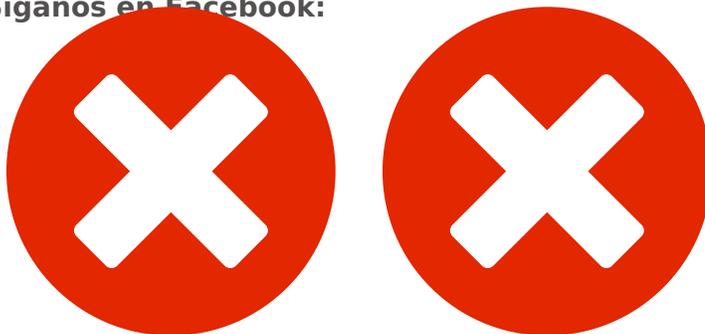
**Contacto:**

**Virginia Aparicio García-Molina**

Departamento de Fisiología de la **Universidad de Granada**

Correo electrónico: [virginiaparicio@ugr.es](mailto:virginiaparicio@ugr.es)

**Síguenos en Facebook:**



## Síguenos en Twitter:



- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- [CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN](#)
- [PUBLICITE SU CONGRESO UGR](#)
- [VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR](#)
- [BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR](#)
- [RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR](#)
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> [/tablon/\\*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades](/tablon/*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades)

### **Gabinete de Comunicación - Secretaría General**

#### **UNIVERSIDAD DE GRANADA**

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 240970 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr[dot]es -> --  
LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es> Facebook [UGR Informa](#):

<https://www.facebook.com/UGRinforma>

Facebook [UGR Divulga](#): <https://www.facebook.com/UGRdivulga>

Twitter [UGR Divulga](#): <https://twitter.com/UGRdivulga?>

<http://secretariageneral.ugr.es/>