



Científicos de la UGR defienden practicar deporte para activar la grasa parda, que previene la obesidad y la diabetes

08/06/2015

Investigadores de la **Universidad de Granada** publican en la revista **British Journal of Sports Medicine** un artículo que apunta los mecanismos por los que el ejercicio podría activar la grasa parda y los beneficios que esto provoca en la salud

Científicos de la **Universidad de Granada** han iniciado un proyecto para comprobar la contribución del ejercicio para activar la grasa parda, el tejido adiposo que regula la temperatura, y que al activarse puede prevenir y combatir la obesidad o la diabetes y mejorar la salud cardiovascular.



El equipo de investigadores de la **UGR**, liderado por Jonatan Ruiz Ruiz, investigador Ramón y Cajal en la Facultad de Ciencias del Deporte, ha publicado en la revista **British Journal of Sports Medicine** un artículo que apunta los mecanismos por los que el ejercicio podría activar la grasa parda y los beneficios que esto provoca en la salud.

Ruiz señala que el cuerpo acumula diferentes tipos de grasa y que, frente a la grasa blanca que acumulan las personas como fondo energético, “el tejido adiposo pardo se encarga de regular la temperatura corporal, para lo que quema el azúcar y los triglicéridos acumulados por las personas”.

“Desde el año 2009, la comunidad científica investiga cómo activar la grasa parda ya que se ha demostrado que activarla ofrece muchos beneficios para la salud, como mejorar el sistema cardiovascular, combatir la obesidad o prevenir la diabetes”, ha explicado el investigador de la **UGR**.

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

Los científicos destacan en este trabajo que activar esta “grasa buena” ayuda a controlar la glucemia y prevenir así la diabetes y enfermedades como la obesidad, lo que además incrementa el gasto metabólico basal de la persona, el consumo básico de calorías que se necesita para vivir.

“Ahora se investiga sobre los alimentos que ayudan a activar la grasa parda y la industria farmacéutica busca medicamentos que sirvan para hacerlo, aunque nosotros creemos que la mejor medicina puede ser el ejercicio”, apunta Jonatan Ruiz.

El gasto metabólico basal puede incrementarse hasta en 100 calorías al día, lo que repetido a lo largo de un año puede suponer una pérdida de masa grasa de hasta cinco kilos, y ya se ha comprobado que, con la grasa parda activada, el cuerpo quema el doble de calorías para hacer la digestión que en la situación contraria.

“Si me como un bombón de 200 calorías, mi cuerpo puede quemar 50 para hacer la digestión, pero con la grasa parda activada se podrían quemar 100”, ejemplifica Ruiz, que defiende en su artículo que el ejercicio activa la grasa parda.

Se estimula además el sistema nervioso simpático y la actividad del corazón, necesarios para quemar grasa y prevenir enfermedades sin necesidad de la “pastilla mágica” que buscan los farmacéuticos.

El equipo de investigadores de la **UGR** busca ahora voluntarios de entre 18 y 25 años para participar en el estudio ACTIBATE, con el que pretenden demostrar que el ejercicio físico puede incrementar la cantidad y actividad de la grasa parda en el que realizarán un programa individualizado de seis meses de ejercicio en un centro de investigación avanzado.

Referencia bibliográfica: Regulation of energy balance by brown adipose tissue: at least three potential roles for physical activity Ruiz JR, et al. Br J Sports Med Month



En la imagen, el investigador de la **Universidad de Granada**

Jonatan Ruiz, autor principal de este estudio.

Contacto:

Jonatan Ruiz Ruiz

Investigador Ramón y Cajal del departamento de Educación Física y Deportiva de la **UGR**

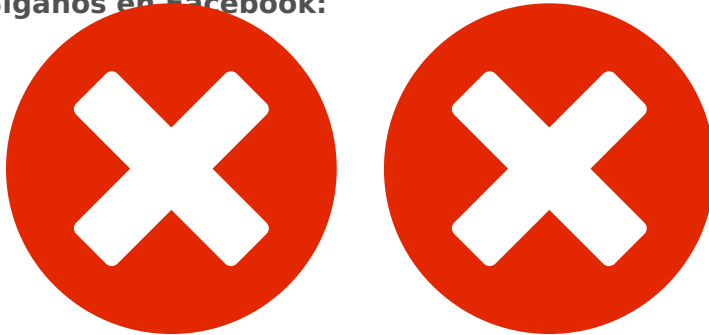
<http://secretariageneral.ugr.es/>

Facultad de Ciencias del Deporte

Teléfono: 958 242 754

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--0244845ade39cf84be0ee95f9968ece4ugr[dot]es -
> --LOGIN--0244845ade39cf84be0ee95f9968ece4ugr%5Bdot%5Des

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

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

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

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

Tel. 958 240970 - 958 243063 - 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>