

QUITA LAS GANAS DE COMER

Hacer ejercicio afecta a las hormonas del apetito



Foto: EP

LONDRES, 11 Dic. (OTR/PRESS) -

Realizar de forma rutinaria un ejercicio vigoroso durante 60 minutos afecta al funcionamiento de dos hormonas claves para la regulación del apetito, la grelina y el péptido YY, mientras hora y media de levantamiento de pesas afecta únicamente al nivel de grelina, de acuerdo con un nuevo estudio.

Teniendo en cuenta ambos parámetros, un nuevo estudio, realizado por la Universidad de Loughborough en Reino Unido, muestra que el ejercicio aeróbico es mejor para suprimir el apetito que el no aeróbico y además proporciona una explicación de por qué ocurre esto. Los expertos

señalan que lo que ocurre es que los ejercicios aeróbicos fomentan la liberación de la proteína que se encuentra involucrada en el metabolismo humano.

Existen varias hormonas que ayudan a regular el apetito, pero los investigadores miraron dos de las principales, la grelina y el péptido YY. En concreto, la grelina es la única hormona conocida para estimular el apetito, mientras que el péptido YY los suprime. Con estos datos, los científicos estudiaron a 11 hombres jóvenes en edad universitaria, los cuales realizaron tres sesiones de ocho horas con ejercicio intenso y descansos.

Durante una sesión corrieron una hora en una cinta estática (ejercicio aeróbico) y luego descansaron siete horas. En otra sesión realizaron levantamiento de pesas durante 90 minutos (ejercicio anaeróbico) con un periodo de descanso de seis horas y media. En la tercera sesión no se realizó ningún tipo de ejercicio. Además, durante estas sesiones se les encuestó acerca de la sensación de hambre, se les dio dos comidas y se midieron los niveles de las hormonas del apetito en varios momentos de la sesión.

Así, tras estos análisis publicados por 'The American Physiological Society' en un artículo recogidos por otr/press, se determinó que en las sesiones aeróbicas, los niveles de grelina bajaron y se incrementaron los de péptido YY, indicando la supresión de apetito. Sin embargo,

con el ejercicio anaeróbico la hormona grelina disminuyó sus niveles, lo que indica la supresión del apetito, pero los niveles de peptido YY no variaron significativamente.

EL EJERCICIO AERÓBICO SUPRIME EL APETITO

Teniendo en cuenta las puntuaciones de las encuestas realizadas, ambos tipos de ejercicio suprimen el hambre, aunque el ejercicio aeróbico produce una mayor supresión del apetito. David J. Stensel, autor del estudio, señaló que se ha descubierto que "el hambre se suprime durante e inmediatamente después de la carrera o de un ejercicio vigoroso, unos datos compatibles con estudios anteriores que indican que el ejercicio aeróbico suprimen el apetito". En concreto, para los expertos, ésto lleva a pensar que los ejercicios aeróbicos fomentan la liberación de la proteína, y que ésta se encuentra involucrada en el metabolismo humano y en los mecanismos que regulan el apetito.

Si bien el estudio mostró que el ejercicio suprime las hormonas del apetito, los expertos no dudan en que hay que seguir estudiando este caso, y señala que el siguiente paso es establecer si el ejercicio, además de regular el apetito, también influye en la represión de las ganas de comer.