

Título: Los entrenamientos vigorosos suprimen el hambre y pueden ayudar a la pérdida de peso

# Los entrenamientos vigorosos suprimen el hambre y pueden ayudar a la pérdida de peso

» Un nuevo estudio sugiere que la hormona del hambre, la grelina, se reduce con los ejercicios intensos, pero menos con el moderado, especialmente en las mujeres.

**U**n entrenamiento acelerado suprime los niveles de hambre de una persona mejor que ejercicios menos extenuantes, como una caminata rápida o el yoga activo, muestra un estudio reciente.

Correr, nadar o tomar una clase de spinning de ritmo rápido es más efectivo para suprimir la hormona del hambre, la grelina, que el ejercicio menos intenso, informan los investigadores.

Además, las mujeres podrían responder mejor que los hombres a este tipo de ejercicio, según muestran los resultados.

"Hallamos que el ejercicio de alta intensidad suprimió los niveles de grelina más que el ejercicio de intensidad moderada", señaló la investigadora principal, Kara Anderson, becaria postdoctoral de la Facultad de Medicina de la Universidad de Virginia. "Además, encontramos que las personas sentían 'menos hambre' después



Un nuevo estudio sugiere que la hormona del hambre, la grelina, se reduce con los ejercicios intensos, pero menos con el moderado, especialmente en las mujeres.

del ejercicio de alta intensidad en comparación con el ejercicio de intensidad moderada".

En el estudio, los investigadores examinaron a ocho hombres y seis mujeres. Todos ayudaron durante la noche y luego completaron ejercicios de dife-

rentes niveles de intensidad.

La intensidad de su ejercicio se midió por los niveles de ácido láctico en su torrente sanguíneo. El ácido láctico se produce en el cuerpo durante la actividad física intensa.

Luego, los investigadores evaluaron los niveles de grelina en la sangre de los participantes y les pidieron que informaran sobre sus niveles de apetito.

Se ha demostrado que la grelina tiene efectos de amplio alcance en el cuerpo, que influyen en el equilibrio energético, el apetito, los niveles de azúcar en la sangre, la función inmunitaria, el sueño y la memoria, anotaron los investigadores.

Las mujeres tenían niveles más altos de grelina antes del ejercicio, en comparación con los hombres. Pero solo las mujeres



Anderson menciona el impacto del ejercicio de alta intensidad en la hormona del hambre

habían reducido significativamente los niveles de grelina acilada, una forma de la hormona, tras el ejercicio intenso, apuntaron los investigadores.

"Descubrimos que la intensidad moderada no cambió los niveles de grelina o condujo a un aumento neto", escribieron los investigadores en su artículo.

Los hallazgos, que se publicaron en la edición del 24 de octubre de la revista Journal of the Endocrine Society, sugieren que el ejercicio por encima del umbral de lactato "podría ser necesario para

provocar una supresión en la grelina", anotaron los investigadores.

"El ejercicio se debe considerar como una 'droga', en la que la 'dosis' se debe personalizar según las metas personales del individuo", planteó Anderson en un comunicado de prensa de la revista. "Nuestra investigación sugiere que el ejercicio de alta intensidad puede ser importante para la supresión del apetito, lo que puede ser particularmente útil como parte de un programa de pérdida de peso".



Las mujeres presentan niveles reducidos de grelina acilada tras ejercicios intensos.

Infobae