

ElLatinoDigital.com PRESORTED STANDARD US POSTAGE PAID PERMIT #1323 WEST PALM BEACH FL

CLASIFICADOS 9.95 X 2 SEMANAS

DESDE 1976

#1 en Palm Beach

Toser es un acto Terrorista

Vea la P...3

44 Aniversario

4404 Georgia Avenue, West Palm Beach, FL 33405

Horóscopo

BUSCALO EN ESTA EDICION

el Latino SEMANAL

Unidos podemos ayudar

St. Jude paciente Esmeralda

St. Jude Children's Research Hospital

www.stjude.org

Done it! Hey!

Año XLIV

3 al 9 de Abril del 2020

8 Paginas Número 2003

SEMANAL

Los ejercicios tienen muchos beneficios

Los efectos del ejercicio sobre el metabolismo son aún mayores de lo que los científicos creían, según un estudio de la Universidad de Sydney (Australia) publicado en el 'Cardiovascular Research', la revista de la Sociedad Europea de Cardiología (ESC).

El estudio es el primero en examinar los efectos metabólicos del ejercicio mientras controla cuidadosamente las diferencias entre los participantes en la dieta, el estrés, los patrones de sueño y el entorno laboral.

"Estos resultados muestran que la adaptación metabólica al ejercicio es mucho más profunda de lo que se informó anteriormente", asegura el autor principal, el doctor John F. O'Sullivan, de la Universidad de Sydney.

"Los resultados aumentan nuestro conocimiento de los beneficios generalizados del ejercicio sobre el metabolismo y revelan por primera vez la verdadera magnitud de estos efectos --prosigue--. Esto refuerza el mandato del ejercicio como una parte crítica de los programas para prevenir la enfermedad cardiovascular".

Uno de los principales desafíos al estudiar los efectos del ejercicio es controlar los factores que difieren entre los participantes y que podrían influir en los resultados. Por ejemplo: edad, sexo, peso, condición física básica, dieta (algunas saludables, otras muy poco saludables), patrones de sueño, trabajos (trabajo físico versus trabajo de escritorio), alcohol y fumar.

"Nuestra motivación para este estudio fue superar esta limitación mediante el estudio del ejer-

cicio en condiciones controladas, revelando así el verdadero alcance de los efectos en el cuerpo", precisa el doctor O'Sullivan.

"Por lo tanto, utilizamos una cohorte de soldados varones sanos recién enlistados de edad similar y aptitud física básica que vivían en el mismo domicilio, tenían los mismos patrones de sueño, comían la misma comida y se sometían al mismo régimen de ejercicio", añade.

Uno de los principales beneficios del ejercicio es el metabolismo, que es cómo el cuerpo convierte los alimentos en energía y elimina el desperdicio. Las sustancias producidas durante el metabolismo se denominan metabolitos.

"Los metabolitos son los intermedios de la maquinaria metabólica en el cuerpo y pueden indicar cómo está cambiando la salud metabólica en respuesta al ejercicio", explica el doctor O'Sullivan.

Los investigadores midieron aproximadamente 200 metabolitos en la sangre de 52 soldados antes y después de un programa

de ejercicio aeróbico y de fuerza de 80 días y los relacionaron con los cambios en el estado físico.

En comparación con estudios anteriores, los investigadores encontraron cambios dramáticos en muchos metabolitos. El músculo entrenado y energéticamente eficiente utiliza mucho más combustible, por ejemplo, grasa, que nunca antes.

Los investigadores también capturaron algo hasta ahora no visto en términos de escala y alcance: los cambios en los niveles de factores derivados del intestino, los factores involucrados en la coagulación de la sangre, los productos de descomposición de las proteínas y de los factores involucrados en la apertura de los vasos sanguíneos para aumentar el flujo sanguíneo.

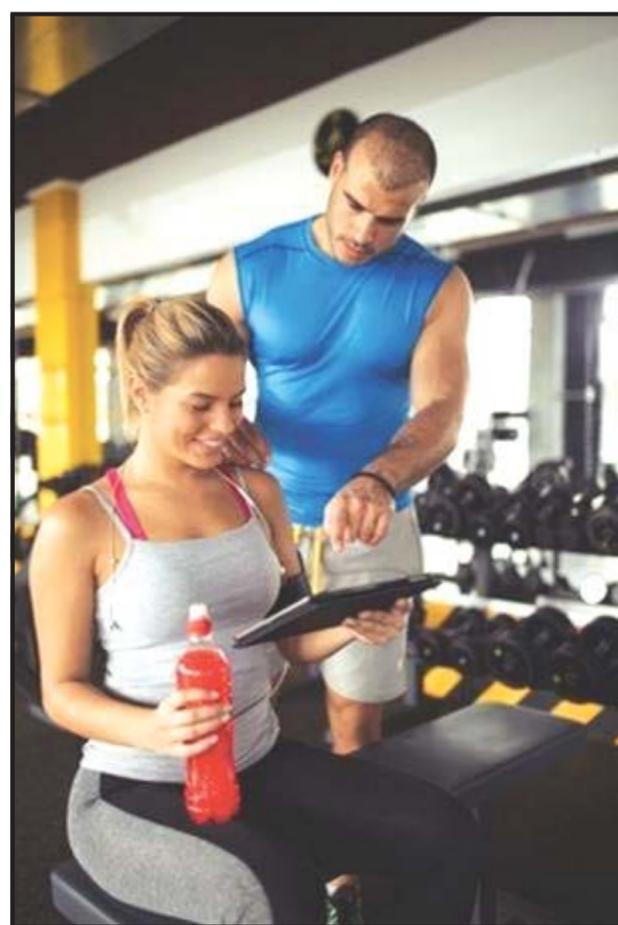
Los participantes que no experimentaron estos beneficios metabólicos del ejercicio tuvieron niveles más altos de un metabolito llamado DMGV. "Esto es intrigante porque un estudio reciente también encontró que este metabolito predijo quién no se beneficiaría con el ejercicio", explica el

doctor O'Sullivan.

"Los niveles de DMGV están influenciados por la genética y la dieta, aumentando con bebidas azucaradas y disminuyendo con verduras y fibra --continúa--. La medición de DMGV puede identificar a las personas que necesitan estrategias distintas al ejercicio para reducir su riesgo cardiovascular".

"El poder del ejercicio para aumentar el metabolismo se suma a sus efectos positivos sobre la presión arterial, la frecuencia cardíaca, el estado físico, la grasa corporal y el peso corporal. Nuestros hallazgos consolidan el papel central del ejercicio en la prevención de enfermedades cardiovasculares", concluye.

¡ALQUILER!
CLASIFICADOS
\$9.95 2 Semanas



Horóscopo
BUSCALO EN ESTA EDICION

Dijes - Relojes - Cadenas

Reparamos sus prendas

AMARU F. CABRERA 561-434-4061

MERCEDES JEWELRY
Established Since 1993
3401 S. Congress Ave Suite 101

Plaza Ross 10 Ave

mirta de perales

RE-AFIRMA tu Belleza

NEW

COLLAGEN elastin

Crema para el contorno de ojos ilumina, reduce bolsas y ojeras

Crema para la Cara y Cuello Da firmeza y elasticidad a la piel

Mascarilla Facial Purifica, hidrata y reafirma la piel

mirtadeperales.com

f i p

... En nuestra consulta se sentirá en familia

Aceptamos muchos seguros y planes

Visítenos Hoy

Israel Machín, MD
1511 Forest Hill Blvd. #3
Lake Clarke Shores, Fl
(561) **433-3556**