



Defienden el deporte para activar la grasa parda y prevenir así la obesidad

□ EFE GRANADA

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.

Un equipo de investigadores de la universidad granadina liderado por Jonatan Ruiz, publicó en la revista *British Journal of Sports Medicine* un artículo que apunta a los mecanismos por los que el ejercicio podría activar la grasa parda y los beneficios que esto provoca en la salud. Ruiz detalló 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 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”, explicó Ruiz.

“Ahora se investiga sobre los alimentos que ayudan a activar la grasa parda y la industria farmacéutica busca medicamentos que sirvan para hacerlo”, añadió. □