

## La actividad física es más sana si se combina con una dieta rica en antioxidantes

### Los ejercicios vigorosos producen radicales libres tóxicos para las células; frutas y vegetales frescos ayudan a eliminarlos

La actividad física ofrece los máximos beneficios para la salud cuando se complementa con una dieta rica en antioxidantes, según una investigación dirigida por el premio Nobel Louis Ignarro, informa el diario *LA VANGUARDIA*.

La actividad física vigorosa, observan los investigadores, incrementa el consumo de oxígeno y la formación de radicales libres que dañan las células. Sin embargo, numerosos estudios han comprobado que la práctica de ejercicio reduce el riesgo de múltiples enfermedades cardiovasculares. Para explicar esta aparente contradicción, los investigadores han sometido a un riguroso programa de actividad física a un grupo de ratones genéticamente seleccionados para estudiar las dolencias cardiovasculares humanas. Las conclusiones, que se presentan esta semana en la versión electrónica de la revista "PNAS", son válidas para las personas, afirma Ignarro.

Los ratones empezaron nadando diez minutos al día en el laboratorio y se entrenaron hasta nadar dos horas diarias. Algunos de ellos tomaron una dieta rica en colesterol; otros recibieron también las vitaminas antioxidantes C y E, y otros recibieron además el aminoácido L-arginina, que tiene un efecto cardioprotector. Sus resultados en análisis cardiovasculares se compararon con los de ratones sedentarios.

Los resultados muestran que la actividad física, aunque genera radicales libres tóxicos, es mejor para el corazón y los vasos sanguíneos que la falta de ejercicio. Pero mejor aún es complementar la actividad física con una dieta rica en antioxidantes y L-arginina.

Los investigadores destacan también que una actividad física moderada genera menos radicales libres que una actividad extenuante. Y que un organismo entrenado genera menos radicales libres que otro organismo que intenta hacer el mismo ejercicio sin haberse entrenado.

Ignarro, que recibió el Nobel en 1998 por sus descubrimientos sobre el sistema cardiovascular, recomienda combinar una actividad física moderada con una dieta baja en grasas y rica en antioxidantes y L-arginina. "Funciona en ratones, funcionará en personas", afirma.