

CIENCIA

CORRER MARATONES AUMENTA LA CAPACIDAD DEL SISTEMA INMUNE

Beneficio. Tras el esfuerzo, las células se desplazan hacia las zonas más vulnerables del cuerpo, como los pulmones, pero no se "pierden".

Beneficio

por María José Martínez

Durante las semanas de la temporada popular de que el ejercicio regularmente reduce el riesgo de enfermedades, los científicos en un grupo de investigadores de la Universidad de Bath (Inglaterra) descubrieron lo contrario: el cuerpo humano se fortalece ante la exigencia de física, aunque, por algunas horas, se concentran en las zonas que normalmente no están expuestas, afirma.

La creencia generalizada de reducir el riesgo del proceso inmunológico mediante la alta exigencia, se basaba en una investigación llevada a cabo en los años 80's, donde se preguntó a los competidores de maratones si habían sufrido síntomas de infección en las semanas posteriores a la carrera, a lo que muchos contestaron que sí.

Los científicos británicos se concentraron en las proteínas fundamentales de la inmunología y la fisiología del ejercicio, bajo los microscopios más modernos, con el objetivo de aclarar los "conocidos errores" y los "nuevos interpe-

laciones" que se han formado a lo largo de los años.

INCREMENTO Y CALIDAD
Los autores del estudio explican que los deportistas de resistencia hacen que las células inmunes circulen de una manera durante el ejercicio, el momento de algunos de estos células en el momento siguiente puede aumentar "hasta diez veces", mientras que después del ejercicio disminuyen "tan rápidamente" incluso a antes de las 24 horas que antes de comenzar a hacer deporte y más tarde hacia "niveles basales".
Esto no significa, sin embargo, que las células se hayan "perdido" o "desvanecido", sino que se acumulan a una hora clave del cuerpo que tienen más posibilidades de infectarse, como los pulmones.

"Esta es la vez más clara que los cambios que suceden en el sistema inmunológico después de realizar ejercicio realmente no dejan el cuerpo inmunodeprimido", afirma el doctor John Campbell. La evidencia ahora "sugiere" que el sistema inmunológico se activa después del "quiebre", según el investigador.

EFECTOS DEL EJERCICIO
Uno de los errores de definición, el doctor James Morton, explicó que "todo el importante papel que tiene el ejercicio para reducir el riesgo de



El físico comienza en la maratón número uno en el día de los deportes del campeonato.

¿El corazón se beneficia en una carrera?

Investigadores de la Universidad de Minnesota y Stanford participaron en 2017 el desarrollo del corazón durante las maratones en 30 hombres, quienes corrieron una de estadísticas de carreras cardiovasculares, con edades entre los 25 y 50 años. Cuando los científicos compararon con los biomarcadores de los atletas con los resultados de sus hemogramas, encontraron poca relación entre su promedio de carrera y la cantidad de placa arterial que tenían en las arterias.

enfermedad cardiovascular, como y diabetes tipo 2, los hallazgos de nuestros análisis indican que las personas no deberían preocuparse por el ejercicio que tienen a que ofrece un sistema inmune. Caracteres, los beneficios del ejercicio, los cambios los deportistas de resistencia, mejoran cualquier efecto negativo que las personas pueden sentir".

Los científicos, por su parte, sugirieron que, aunque una sesión de ejercicio este mejor que el sistema no aumenta la probabilidad de contraer una infección, una lesión puede hacerlos.

En primer lugar, antes a cualquier evento donde haya una gran cantidad de personas aumenta las posibilidades de contraer una infección.

10 veces puede crear el número de células inmunes en el torrente sanguíneo, mientras se desarrolla una infección viral.

En segundo lugar, el mismo punto público, particularmente en las acciones en momentos de larga duración, donde se involucra el sueño, también puede aumentar el riesgo de desarrollar una infección.

Otros factores, como tener una dieta inadecuada, exposición al frío, con el cuerpo cansado, además del estrés psicológico, se han relacionado con una mayor probabilidad de contraer enfermedades.

82% de los

corredores padecen de infecciones respiratorias en los días posteriores a la carrera.

Beneficio

La U de York (UK) publicó en 2017 un análisis sobre la actividad física en los maratones, mediante la medición de más de 22 corredores, de edades entre los 20 y 50 años. El 82% padeció algún tipo de infección respiratoria en las semanas posteriores a la carrera, debido a la incapacidad de los atletas de eliminar los microbios y resistir en el tiempo. No obstante, el efecto de estos días de alta actividad física, no

Columna

Margarita Díaz



Reciclaje: la solución del planeta

A principios de los años 30, millones de toneladas de residuos domésticos se iban a los vertederos y en algunas zonas se utilizaban para producir energía.

Los problemas relacionados con la subocupación, la excesiva contaminación y otros factores están afectando la sostenibilidad del planeta. Si bien ha pasado casi medio siglo,

desde este hecho, y a pesar de los avances científicos y tecnológicos, el problema ambiental se ha vuelto más y más crítico, aumentando de manera exponencial.

Para comprender este fenómeno, es fundamental conocer cuáles son los principales problemas: los residuos y los gases de efecto invernadero, la deforestación, los desechos industriales y domésticos, los combustibles y especialmente los altos índices de producción de basura. Todo esto ha generado un crecimiento que hace que para 2050 se proyecta que el planeta sufrirá graves peligros.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, sobre

"En Nueva York, desde 2005, todos sus presidentes deben reciclar sus aparatos electrónicos que ya no usan".

una cuarta parte de la deforestación de estos momentos de estos años consecuencia de la contaminación ambiental, y más del 70 por ciento se encuentran en peligro de extinción.

Para comprender, es importante entender el gran desafío que el planeta enfrenta al medioambiente mediante acciones cotidianas, que nos permitan construir sociedades y no necesariamente más tecnología. El tener una

costa de residuos al medio, también alrededor de 12 años en algunos países, mientras que una bolsa de plástico puede tardar hasta 400 años.

El problema ambiental no tiene fronteras a nivel mundial, que en Nueva York, desde 2005, todos sus presidentes deben reciclar sus aparatos electrónicos que no usan, ya que, al año, más de 10 millones de toneladas de residuos, de los cuales apenas un 10% se recicla.

Toda esta cadena de acciones de la que significa el reciclaje en la sostenibilidad de la Tierra. Es un hecho que cualquier país que quiera ser sostenible debe tener un programa y un sistema de gestión de residuos que asegure la sostenibilidad y el bienestar de sus ciudadanos y sus generaciones futuras.

► **Factores operativos de la Red Postal Global UNO 2018.**