



Hacer ejercicio antes de desayunar ayuda a quemar el doble de grasa

EP | Un estudio llevado a cabo por investigadores de las universidades de Bath y Birmingham (Reino Unido), y publicado en el *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, ha evidenciado que hacer ejercicio antes de desayunar ayuda a quemar el doble de grasa que si se realiza después.

En concreto, tras analizar durante seis semanas a 30 hombres divididos en dos grupos, los científicos comprobaron que el aumento de la quema de grasas se debía a que las personas que no han desayunado antes de hacer ejercicio tienen niveles más bajos de insulina, lo que hace que usen más grasa de su tejido graso y de los músculos como «combustible» para el organismo.

De hecho, en el trabajo los expertos comprobaron que los hombres respondieron mejor a la insulina, manteniendo los niveles de azúcar en la sangre bajo control y potencialmente reduciendo el riesgo de diabetes y enfermedades del corazón.

Sobre la base de la evidencia emergente de que el momento de las comidas puede

cambiar la efectividad del ejercicio, el equipo se centró en el impacto en las reservas de grasa de los músculos en las personas que hicieron ejercicio antes o después de comer, así como el efecto que esto tenía sobre la insulina.

«Nuestros resultados sugieren que cambiar el momento en el que se come cuando se va a hacer ejercicio puede provocar cambios profundos y positivos en su salud general. Encontramos que los hombres en el estudio que hicieron ejercicio antes del desayuno quemaron el doble de grasa que el grupo que hizo ejercicio después. Es importante destacar que, si bien esto no tuvo ningún efecto sobre la pérdida de peso, mejoró drásticamente su salud general», han explicado los investigadores.

Asimismo, los científicos descubrieron que los músculos del grupo que hicieron ejercicio antes del desayuno respondían mejor a la insulina, en comparación con el grupo que hizo deporte después del desayuno. Los músculos de aquellos que hicieron ejercicio antes del desayuno también mostraron mayores aumentos en proteínas clave, específicamente aquellas involucradas en el transporte de glucosa desde el torrente sanguíneo a los músculos.

«Este trabajo sugiere que realizar ejercicio en ayunas puede aumentar los beneficios del ejercicio para la salud de las personas, sin cambiar la intensidad, la duración o la percepción de su esfuerzo. Ahora necesitamos explorar los efectos a largo plazo de este tipo de ejercicio y si las mujeres se benefician de la misma manera que los hombres», han zanjado los investigadores.