



Ciudad de México, a 22 de septiembre de 2017

COMUNICADO DE PRENSA

DEMUESTRA IPN QUE EJERCICIO MODERADO RETRASA EL ENVEJECIMIENTO

- **La investigación revela que incrementa la producción y secreción de IgA (principal anticuerpo del organismo en mucosa)**

C-725

A nivel nacional se considera al envejecimiento como uno de los temas emergentes en salud, por ello científicos del Instituto Politécnico Nacional (IPN) demostraron los efectos benéficos del ejercicio moderado y agudo intenso en ratones adultos, y evaluaron el aumento de IgA (principal anticuerpo del organismo en mucosa), el cual modifica la respuesta y retrasa los cambios que se presentan en el sistema inmunológico, asociado a la mucosa intestinal en el tubo digestivo.

Esta investigación promueve una vejez activa, saludable y con dignidad. Para mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores de 65 años se observa que hay una disminución en la función inmunológica, alteración en la producción de anticuerpos y un alto porcentaje de muerte celular, aseguró Marycarmen Godínez Victoria, científica de la Escuela Superior de Medicina (ESM).

“Hacer ejercicio moderado tiene múltiples beneficios en la población adulta en cuestiones gastrointestinales. Nuestro intestino es el reflejo de nuestro cerebro porque lo que sucede en este órgano regula gran parte de las funciones inmunológicas en otros tejidos o sistemas. Tener alteraciones en la mucosa intestinal conlleva a que las personas presenten mayor riesgo de enfermedades infecciosas, neurodegenerativas (Alzheimer o Parkinson), crónico-degenerativas, cáncer, entre otras”, señaló.

Además, el ejercicio ayudará a retrasar o no padecer padecimientos inflamatorios crónicos, neoplásicas, enfermedades autoinmunes, alérgicas, y autoinmunitarias a nivel intestinal, informó.



La líder de esta investigación reveló que la IgA tiene un papel relevante en la homeostasis y protección contra agentes patógenos y no patógenos causantes de procesos inflamatorios en la mucosa intestinal y agregó que el envejecimiento trae consigo la paulatina desregulación de la respuesta inmunitaria intestinal, resultado de alteraciones en la calidad funcional y estructural.

Apuntó que los ensayos en ratones mostraron que reduce la capacidad de unión de la IgA intestinal a antígenos bacterianos y proteicos solubles, administrados vía oral. En humanos, los niveles salivales de IgA son mayores en individuos de 70 años, aunque en el fluido intestinal no hubo diferencias con personas de entre 25 y 50 años.

Actualmente se ha promovido al ejercicio como una estrategia para fortalecer la inmunidad contra enfermedades asociadas al envejecimiento, causadas, en parte, por el desbalance funcional del sistema inmune, proceso conocido como inmunosenescencia, agregó Godínez Victoria.

“Las aportaciones en relación con los efectos del ejercicio sobre la respuesta inmunitaria intestinal realizadas por nuestro grupo de trabajo muestran que el ejercicio moderado promueve el incremento de los niveles intestinales de IgA en duodeno e íleon del intestino delgado en ratones adultos”, explicó.

Otros ensayos manifestaron que el ejercicio moderado más una sesión final de ejercicio agudo intenso favorece el aumento de IgA, así como de su receptor y de las células productoras en ratones adultos jóvenes (seis meses de edad). A la fecha existen reportes que el ejercicio aumenta los niveles salivales de este anticuerpo en ancianos, esto asociado a la protección contra infecciones del tracto respiratorio superior.

La experta Godínez Victoria recomendó a las personas adultas realizar 150 minutos de ejercicio (dos horas y media) a la semana, repartidas en los siete días de la semana y que sean diferentes sesiones, puede ser lunes, miércoles, viernes y domingo. Tres a cuatro días a la semana.

Este proyecto tiene el apoyo económico del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) y responde al Programa Sectorial de Salud que establece la necesidad de crear nuevas estrategias de mejoramiento en la vida de adultos mayores.



Instituto Politécnico Nacional
“La Técnica al Servicio de la Patria”

DIRECCIÓN GENERAL
Coordinación de Comunicación Social

===000===