



Pasear por las mañanas puede ayudar a combatir la diabetes y la obesidad debido a que ayuda a regenerar la grasa parda o tejido adiposo marrón, según un estudio divulgado en Australia.

Los investigadores encontraron que la grasa parda puede quemar energía con mayor rapidez que la grasa común o blanca, que almacena energía y provoca aumento de la masa corporal. Los científicos descubrieron que si una persona se expone a temperaturas de unos 19 grados, ésta es capaz de regenerar la grasa parda en cuatro semanas.

El jefe del equipo investigador, el endocrinólogo australiano Paul Lee, dijo que este descubrimiento puede ser una de las claves para combatir la obesidad, que afecta a gran parte de la población del país oceánico.

"La grasa blanca ordinaria almacena energía, pero cuando hay mucha, puede causar diabetes, tensión alta y una serie de desórdenes en el metabolismo", dijo Lee a la cadena ABC.

En cambio, "la grasa parda no almacena la energía, la quema, y es por esa razón que los animales que poseen mucha grasa parda están protegidos contra la diabetes, la obesidad y una serie de desórdenes metabólicos".

Para efectos del estudio, Lee reclutó a cinco hombres en buen estado de salud para que pasaran cada noche, durante cuatro meses, en una habitación en la que la temperatura era de 19 grados.

Durante ese período la cantidad de células de grasa parda aumentaron en un 40 por ciento y

su metabolismo aumentó. Pero cuando estas personas fueron expuestas a una temperatura de 27 grados, la cantidad de células de grasa parda y su metabolismo disminuyeron.

Si bien la temperatura supone una clave en el crecimiento de la grasa parda, ésta por sí sola no garantiza la pérdida del sobrepeso ya que requiere un entrenamiento especial, explicó el médico.

"Si se coloca a una persona en un corto plazo en un ambiente frío sin ser aclimatado, su cuerpo deberá trabajar con mayor fuerza y potencialmente estimulará el apetito para compensar el estrés producido por el frío", subrayó el endocrinólogo.

Lee recomendó salir a caminar durante las mañanas de invierno con un traje más ligero que permita sentir el frío sin sufrir para motivar la regeneración de la grasa parda, aunque también recordó que el ser humano cada vez está más acostumbrado a ambientes más calientes debido al uso de los sistemas de calefacción.

Fuente: **EFE Verde**