



Un estudio sobre los beneficios del ejercicio físico durante el embarazo gana el Premio de Investigación en Medicina del Deporte

- El trabajo liderado por el 12 de Octubre de Madrid revela que la práctica de ejercicio de intensidad ligera reduce la ganancia de peso y la depresión en mujeres gestantes
- Dos estudios coordinados por la Autónoma de Madrid y la Universidad de Oviedo se alzan, respectivamente, con el segundo y tercer galardón

Oviedo, 4 de noviembre de 2015. El ejercicio físico supervisado y de intensidad ligera puede reducir la ganancia de peso y la depresión durante el embarazo. Esta es la conclusión principal del estudio galardonado hoy con el Premio de Investigación en Medicina del Deporte que convoca la Escuela Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la Universidad de Oviedo con el patrocinio de Liberbank.

El trabajo distinguido con el primer premio, dotado con 6.000 euros, lleva por título: *Adaptaciones cardiacas maternas a un programa de ejercicio físico supervisado durante el embarazo: ensayo clínico* y ha sido coordinado por María Perales Santaella, del Instituto de Investigación 12 de Octubre de Madrid.

La investigación recuerda que el embarazo es un periodo en el que el organismo de la mujer, y más específicamente su sistema cardiovascular, está sometido a modificaciones a las que tiene que adaptarse de forma progresiva. El trabajo premiado estudió a 241 mujeres embarazadas que realizaron un programa de ejercicio físico de intensidad ligera y supervisado por especialistas. Los resultados concluyen que la práctica moderada de deporte no solo reduce situaciones asociadas al embarazo como la ganancia de peso o la depresión, sino que además no incrementa las sobrecargas sobre el sistema cardiovascular.

El segundo premio, con una dotación de 3.000 euros, ha correspondido al trabajo *Tiempo sentado y mortalidad en adultos mayores con discapacidad* y ha sido coordinado por David Martínez-Gómez, del Departamento de Educación Física,



Deporte y Motricidad Humana de la Universidad Autónoma de Madrid. La investigación, en la que participaron 2.470 adultos a los que se siguió durante un decenio, revela que el tiempo que las personas con alguna discapacidad pasan sentadas está asociado con una mayor mortalidad. El trabajo demuestra también que una combinación de menor tiempo sentado y más actividad física se asocia a una reducción de la mortalidad.

El trabajo reconocido con el tercer premio, dotado con 1.500 euros, ha sido para el estudio denominado *MicroRNA circulantes como biomarcadores cardiacos emergentes: respuesta al ejercicio agudo en sujetos sanos e implicaciones para la salud y el rendimiento*, en que han tenido una participación muy destacada investigadores de la Universidad de Oviedo. Este estudio ha sido coordinado por Eduardo Iglesias Gutiérrez, del Departamento de Biología Funcional del Área de Fisiología de la institución académica asturiana.

Los microRNA son unas moléculas pequeñas implicadas en la comunicación entre las células y se utilizan cada vez más como biomarcadores en diversas patologías cardiacas. Sin embargo, se desconocía su comportamiento con el ejercicio, aunque sí se sabía que participaban activamente en las adaptaciones cardiacas al esfuerzo. Los investigadores han estudiado el comportamiento de estas moléculas en respuesta a diferentes dosis de ejercicio en sujetos jóvenes y sanos. Los resultados concluyen que la práctica aeróbica induce un incremento de los biomarcadores clásicos. El estudio tiene, por lo tanto, importantes implicaciones tanto en el campo de la salud como en el rendimiento deportivo.

El fallo de los tres primeros premios ha tenido lugar esta mañana en la sala de prensa de Liberbank. Han integrado el jurado Paz Suárez Rendueles, vicerrectora de Investigación y Campus de Excelencia Internacional; Nicolás Terrados Cepeda, director del Centro Regional de Medicina Deportiva de la Universidad de Oviedo; Carlos de Teresa Galván, del Departamento de Fisiología de la Universidad de Granada; José Naranjo Orellana, del departamento de Fisiología de la Universidad Pablo Olavide de Sevilla; Mar Gonzalo Cabrera, jefa de los Servicios Médicos de Liberbank, y Miguel del Valle Soto, director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo, que ha actuado como secretario. La entrega de los galardones, que alcanzan su edición 17, se llevará a cabo antes de que termine el año.

La vicerrectora de Investigación y Campus de Excelencia Internacional ha indicado que la “alta calidad” de los trabajos presentados, que aumenta en cada edición, hace más



Universidad de
Oviedo

Nota de Prensa

difícil el trabajo de los jurados. Lucía Prieto, directora de zona de Liberbank, ha reiterado el compromiso de la entidad con unos premios que apoya desde 1998.