

# Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

## El ejercicio físico a horas tardías puede alterar el ritmo biológico

Las universidades de Murcia y Tufts (Boston, EE.UU) han elaborado un estudio sobre las horas más recomendables para realizar actividad física. Las conclusiones indican que el ejercicio por la tarde-noche puede alterar el ritmo biológico. Para conseguir una salud óptima del sistema circadiano es mucho mejor practicarlo por la mañana.

Este trabajo fue realizado por los profesores Marta Garaulet (Universidad de Murcia) y José María Ordovás (Universidad de Tufts - Boston, EEUU). En él se indica que el ejercicio físico es uno de los mayores sincronizadores del reloj interno y, junto a la luz y la hora de la comida, es capaz de poner en hora los relojes periféricos, lo que permite alcanzar un mejor estado de salud.

Sin embargo, los autores remarcan que hasta ahora no se había estudiado si la hora a la que se realiza la actividad física influye en la calidad del patrón circadiano habitual y su relación con el estado de salud. En este sentido, los datos obtenidos apoyan la idea de que el deporte durante la noche afecta a la ritmicidad circadiana, pudiendo contrarrestar así algunos de los beneficios sobre la salud vinculados con una actividad física regular.

El estudio demuestra que el ejercicio por la mañana mejora la salud circadiana, mientras que la actividad física por la noche se asocia con una menor amplitud del ritmo biológico y con un retraso de dos horas en el momento central del sueño, cuando éste es más profundo y restaurador.

Estos cambios están acompañados por un mayor "adormecimiento" por la mañana y de otras alteraciones propias del envejecimiento. Estos trastornos, según investigaciones previas de la profesora Garaulet, se relacionan con la obesidad y una menor pérdida de peso cuando se sigue una dieta de adelgazamiento.

Para llevar a cabo esta investigación se contó con la participación de las jugadoras del equipo de Rugby femenino de las Squalas de San Javier (Murcia). Se les midió la temperatura corporal cada diez minutos con el fin de conocer su salud circadiana. Para comparar los resultados, realizaron actividad física controlada (45 minutos corriendo) durante siete días a las 09:00 horas, y la misma intensidad de ejercicio durante otros siete días a las 21:00 horas. Este trabajo de investigación fue publicado en la revista "Chronobiology International"

Fuente: •<http://www.munideporte.com/seccion/Actualidad/16054/El-ejercicio-fisico-a-horas-tardias-puede-alterar-el-ritmo-biologico.html>

Imagen: Prozis.com

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/el-ejercicio-fisico-a-horas-tardias-puede-alterar-el-ritmo-biologico?elem=175146>