

MEDIANTE EL ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD REALIZADA CON UN GRUPO DE RATAS

## El ejercicio físico produce efectos positivos en los discos intervertebrales, ya que provoca la creación de células

**La actividad física tiene un efecto positivo en la formación de las células en los discos intervertebrales, según un estudio de la academia Sahlgrenska, en la Universidad de Gothenburg, presentado en la reunión anual de la Sociedad Internacional para el estudio de la columna.**

Redacción | 05/07/2011 00:00

★★★★★ ¡vota! | [0 comentarios](#)

compartir ([¿qué es esto?](#))



El estudio realizado en ratas establece que el ejercicio tiene un efecto positivo. Se analizó cuántas nuevas células en los discos intervertebrales se formaban en las ratas que habían corrido en una cinta durante una hora diaria, comparado con animales que habían estado moviéndose libremente en una jaula.

"Los resultados muestran un nuevo conocimiento acerca de los discos intervertebrales, que pueden ser positivamente afectados por la actividad física", afirma Helena Brisby, profesora del Departamento de Ortopedia de la academia Sahlgrenska.

El dolor en la columna lumbar es común y puede ser debido a un disco degenerativo, que significa que las células del disco ya no tienen funciones normales.

"El ejercicio físico es ya una importante parte del tratamiento para el dolor de espalda, pero hay un conocimiento limitado sobre el específico efecto que el ejercicio tienen en los discos y cuál es la dosis", señala Björn Rydevik, profesor del Departamento de Ortopedia de la academia de Sahlgrenska.

Los investigadores continuarán el estudio con estos animales, para establecer si el ejercicio puede prevenir la degeneración de los discos y pudiera consecuentemente prevenir el dolor de espalda, como el estudiar los efectos del ejercicio cuando los problemas de espalda ya han aparecido.