

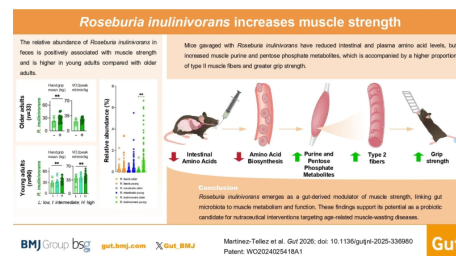
Encuentran una bacteria intestinal capaz de mejorar la fuerza muscular

25/03/2026

Un estudio con participación de la **Universidad de Granada**, la **Universidad de Almería** y el **Leiden Universiteits Medisch Centrum (UMC LjBajos)** ha identificado un género **Roseburia** capaz de mejorar la fuerza muscular y mejorar la salud metabólica.



Este hallazgo se ha publicado en la revista **Gut** y refuerza la evidencia del **eje intestino-músculo**, abriendo la posibilidad futura de desarrollar **estrategias tipo probiótico** para preservar la fuerza durante el envejecimiento.



Hallazgos principales

El equipo analizó muestras de heces de **90 adultos jóvenes (18-25 años)** y **33 adultos mayores (≥65 años)** y las relacionó con pruebas de **fuerza** (presión manual, piernas y tren superior) y **capacidad cardiorrespiratoria** (VO₂ máx.). Entre los microbios estudiados, destacó **Roseburia inulinivorans**: en adultos mayores, su presencia se asoció con **un 29% más de fuerza de presión**, y en jóvenes, con **mayor fuerza y mejor condición física**.

Para explorar una relación causal, se realizaron experimentos con ratones a los que se administraron cepas humanas durante ocho semanas: los animales tratados mostraron alrededor de **un 30% más de fuerza de agarre** y cambios musculares compatibles con una mejor función.

Limitaciones

Los autores señalan que las cepas humanas no colonizaron de forma permanente el intestino de los ratones y que serán necesarios estudios a largo plazo para confirmar mecanismos y causalidad.

Información completa