Según una investigación publicada en la edición del 30 de abril de la revista Alzheimer’s & Dementia, aumentar el ejercicio en la mediana edad podría ayudar a las personas a prevenir la enfermedad de Alzheimer.

Los científicos siguieron la salud cerebral de 337 personas en Cataluña, España, quienes se clasificaron según las pautas de actividad física que recomendaban de 150 a 300 minutos de actividad moderada por semana o de 75 a 150 minutos de prácticas vigorosas.

Anuncio Patrocinado

El estudio concluyó que aquellas entre los 45 y los 65 años de edad que aumentaron sus ejercicios para cumplir con las directrices recomendadas tuvieron menos acumulación de beta amiloide, una proteína tóxica que forma placas en los cerebros de los pacientes con Alzheimer.

“Incluso los que hacían menos actividad física de la recomendada tenían un mayor grosor cortical que las personas sedentarias, lo que sugiere que cualquier cantidad de ejercicio, por mínima que sea, tiene beneficios para la salud”, señaló en un comunicado de prensa el investigador principal, Müge Akinci, investigador del Instituto de Salud Global de Barcelona, en España.

Los especialistas también señalaron que cuanto más aumentaban las personas su actividad, mayor era la reducción de la beta amiloide en sus cerebros.

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

Juan Cristobal Tapia Valladares, magíster (c) en Fisiología Clínica del Ejercicio, docente de la Facultad de Ciencias Médicas-Usach y coordinador Curricular de la Carrera de Terapia en Actividad Física y Salud, abordó el estudio citado y señaló que es efectivo que el deporte puede ayudar a disminuir esta enfermedad.

“El ejercicio físico regular se erige como un aliado significativo en la disminución del riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia. Investigaciones recientes, revelan los potentes efectos neuroprotectores de la actividad física. Estos incluyen la promoción de la neurogénesis (la creación de nuevas neuronas), la modulación de la inflamación cerebral, la optimización de la perfusión sanguínea en el cerebro y la regulación de los niveles de proteínas tóxicas

intrínsecamente ligadas al Alzheimer, como la beta amiloide y la proteína tau", aseguró.

El experto agregó que "investigaciones comparativas entre individuos físicamente activos y sedentarios arrojan resultados contundentes: aquellos que incorporan el ejercicio en su rutina presentan menor atrofia cerebral, una función ejecutiva más eficiente y una menor acumulación de las características placas amiloides. Este efecto preventivo se observa incluso en la mediana edad (40-65 años), lo que subraya la importancia de adoptar hábitos activos a lo largo de la vida".

Sobre qué son los beta amiloide, el especialista indicó que se trata de una "proteína que surge de un procesamiento atípico de la proteína precursora amiloide (APP). En condiciones patológicas, estas proteínas experimentan una acumulación anómala, formando las denominadas placas extracelulares en el tejido cerebral. Estas placas constituyen uno de los sellos neuropatológicos distintivos de la enfermedad de Alzheimer".

Es por esta razón que las investigaciones para reducir la producción o el fomento de la eliminación del beta amiloide se ha convertido en un objetivo terapéutico primordial de los científicos.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y QUÉ EJERCICIOS SE PUEDEN HACER?

Tapia Valladares manifestó que "la inactividad física se identifica como un factor de riesgo modificable significativamente asociado a un mayor riesgo de desarrollar Alzheimer y otras demencias.

La evidencia científica, ya desde el 2020, señala que la falta de actividad física contribuye a una serie de mecanismos que favorecen tanto el inicio como la progresión de la enfermedad de Alzheimer".

El académico de la Usach agregó que "una rutina física regular y equilibrada en adultos de 40 a 65 años no solo es segura, sino que constituye una estrategia eficaz para prevenir o retrasar la aparición del Alzheimer, promoviendo la salud cerebral a través de múltiples mecanismos".

Además, indicó que la práctica regular de ejercicio físico despliega un amplio abanico de beneficios cruciales en la prevención de la enfermedad.

Además, el experto indicó que para los adultos en el rango de edad de 40 a 65 años, se recomiendan diversos tipos de ejercicios que pueden integrarse en una rutina saludable:

- Ejercicio aeróbico: es la actividad por excelencia. Acciones como caminar rápido, correr, nadar o andar en bicicleta, que elevan la frecuencia cardíaca y mejoran la circulación ya desde una intensidad moderada. Con ellos se observan beneficios sustanciales, eso quiere decir un nivel 4-5 de cansancio en escala de 1 a 10 de autopercepción de esfuerzo. Importante acumular al menos 150 minutos a la semana.
- Ejercicio de resistencia o fuerza: Entrenamiento con pesas moderadas o bandas elásticas para fortalecer los músculos, al menos 2 veces por semana, ejercitando los grandes grupos musculares.
- Ejercicio multicomponente: Combinaciones de ejercicios aeróbicos, de fuerza, de equilibrio y de coordinación, como el boxeo, las artes marciales, el baile, o el entrenamiento funcional.
- Ejercicio cognitivo-motor dual: Actividades que requieren coordinación física y atención mental, simultáneamente, como el baile coreografiado o los deportes de raqueta.

y tú, ¿qué opinas?