elmundo.es

PRIMEROS ESTADIOS DE LA ENFERMEDAD

El ejercicio físico frena el Alzheimer

- **La actividad física podría ser útil para prevenir el avance de esta demencia**
- **Los investigadores piden más estudios que ratifiquen sus conclusiones**

Actualizado martes 15/07/2008 17:57 (CET)

CRISTINA G. LUCIO

Un anciano observa pasar el Tour de Francia (Foto: AP)

MADRID.- Además de para mantener alejados los problemas cardiovasculares y el exceso de peso, el ejercicio también podría ser útil para frenar el avance del Alzheimer. Según una investigación estadounidense, en los primeros estadios de este trastorno, los pacientes en buena forma presentan una atrofia cerebral menor que el resto de enfermos.

Para llevar a cabo esta investigación, cuyos resultados se publican en el último número de la revista 'Neurology', un equipo de investigadores dirigidos por Jeffrey M. Burns, de la Universidad de Kansas (Estados Unidos) analizó una muestra de 121 personas mayores de 60 años. Un total de 57 individuos padecían un Alzheimer incipiente, mientras que el resto no tenía ningún tipo de demencia.

A todos los participantes se les pidió que se ejercitaran en una cinta andadora para comprobar su función cardiovascular (se midió en cada caso la cantidad de oxígeno que consumían durante la actividad). Además, todos se sometieron a una **prueba de imagen para evaluar el volumen de su cerebro** y las cantidades de materia blanca y gris que poseían.

Los beneficios de la actividad física

"Las personas en los primeros estadios del Alzheimer que estaban en peor forma física tenían **cuatro veces más deterioro cerebral** que los participantes en forma o que no tenían demencia", explican los autores.

"Las personas con un Alzheimer incipiente podrían preservar su función cerebral durante más tiempo si practicaran ejercicio regularmente. Las evidencias muestran que un menor volumen cerebral está ligado una peor capacidad cognitiva, por lo que preservar el volumen cerebral [a través del ejercicio] podría traducirse en mejores habilidades cognitivas", añaden.

Con todo, los autores de este trabajo reconocen que **son necesarios nuevos trabajos que ratifiquen sus conclusiones**, ya que sólo midieron en una ocasión la forma física de los participantes y no han podido desvelar el mecanismo que está detrás de esta relación beneficiosa.

"Por lo menos existen tres explicaciones plausibles: que el ejercicio modere la atrofia cerebral asociada al Alzheimer, que sea el propio trastorno el que intervenga en la forma física del paciente afectado o que exista un factor común subyacente que influya en ambas cosas", apuntan los investigadores.