

EL MUNDO

NEUROLOGÍA Hábitos saludables

LAURA TARDÓN, Madrid

Haga ejercicio, su cerebro se lo agradecerá

- Mantener el cuerpo activo ayuda a retrasar el deterioro cognitivo.
- Un estudio busca el mecanismo por el que el ejercicio 'protege' de la demencia.
- Al parecer, quienes se mueven tienen niveles más altos de flujo sanguíneo cerebral.



Nunca es tarde para empezar a ejercitar los músculos del cuerpo. Un grupo de investigadores recuerda que, además de mantener su físico a punto, también le ayudará a mejorar su memoria y su función cerebral. En vista de los resultados de su último estudio, publicado en 'Journal Frontiers in Aging Neuroscience', animan a la población, sea cual sea su edad, a dar pedales en la bicicleta o a apuntarse a clases de baile.



Aunque en los últimos años la literatura científica ya se ha hecho eco de los beneficios del movimiento corporal en la cognición, aún se desconoce el mecanismo que subyace en dicha asociación. En un intento por descubrirlo, un equipo de expertos de la Universidad de Texas (Dallas, EEUU) ha seguido a 37 adultos sanos y sedentarios (cuyas edades oscilaban entre los 57 y los 75 años). A la mitad de ellos se les sometió a un entrenamiento de ejercicio aeróbico sobre una bicicleta estática o una cinta mecánica para andar. Lo hacían con supervisión durante una hora tres veces por semana durante tres meses.

Además de vigilar su corazón a lo largo del entrenamiento, los investigadores midieron, antes, durante y después del ensayo, su flujo sanguíneo cerebral. Y aquí está el quid que diferencia su trabajo de los anteriores. **A través de resonancia magnética pudieron comprobar en los participantes activos, en comparación con los sedentarios, "un aumento de este flujo en una de las regiones clave de la cognición, el área singular anterior"**, argumenta Sina Aslan, una de las autoras del estudio. Este incremento de flujo sanguíneo "indica mayor actividad neuronal y mayor tasa de metabolismo cerebral".

Quienes hacían deporte mostraron mejores capacidades de memoria y niveles más altos de flujo sanguíneo cerebral en el área singular anterior. Mediante la resonancia magnética, señala Sandra Bond Chapman, responsable de la investigación, "observamos cambios en el cerebro antes de que se vieran avances en la memoria, lo que implica que el flujo de la sangre del cerebro podría posicionarse como un prometedor y sensible indicador de salud cerebral".

Hasta el momento, "no hay estudios tan sofisticados como éste", comenta David Pérez, neurólogo y director de la Fundación del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN). **Es la primera vez que se mide el flujo sanguíneo para ver el posible mecanismo por el que el ejercicio retrasa el deterioro cognitivo.** Sin embargo, continúa, habrá que confirmar en futuros trabajos si realmente se trata de una asociación causal o circunstancial. "Quizás este hallazgo no tenga relación con la prevención del deterioro cognitivo que precede al Alzheimer".

En realidad, agrega el especialista español al comentar este estudio, "el área singular anterior no está directamente relacionada con el Alzheimer, pero sí con la motivación. Posiblemente, la persona que hace ejercicio esté más motivada y esto haga que sea más proclive a desarrollar actividades cognitivas y participar en actividades sociales que le ayuden a retrasar el deterioro cognitivo".

No obstante, **si definitivamente se confirmase** que el ejercicio actúa como 'protector' del deterioro cognitivo a través de esta nueva vía (aumentado el flujo sanguíneo cerebral), no sería la única, puntualiza el neurólogo. "Se ha demostrado que los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes, etc.) influyen en el trastorno cognitivo y como el ejercicio controla estos aspectos, también puede mejorar el rendimiento cerebral".

Dados los resultados de este estudio y de trabajos previos, concluye Chapman, "todos los adultos, independientemente de su edad, deberían animarse a hacer ejercicio aeróbico, una de las terapias más beneficiosas y rentables para elevar el rendimiento de la memoria".

