

SIEMPRE QUE SE REALICE DE FORMA REGULAR

## La actividad física reduce el riesgo de deterioro cognitivo

**La actividad física de forma regular se asocia con un menor deterioro en la función cognitiva en adultos mayores, según dos estudios que se publican en Archives of Internal Medicine.**

Redacción | 20/07/2011 00:00



(1 voto)

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



En el primer estudio, Marie-Noël Vercambre, de la Mutua General Nacional de la Educación, en París, ha analizado los datos del Estudio Cardiovascular Antioxidante en Mujeres, que incluía las que tenían desde ninguno hasta tres factores de riesgo coronario. Se midió la actividad física entre 1995 y 1996 y luego cada dos años. Entre 1998 y 2000 se llevaron a cabo entrevistas telefónicas a 2.809 mujeres a las que se siguió durante 5,4 años.

Se constató que los que hacían ejercicio de forma regular, lo que equivale a 30 minutos caminando todos los días, tenían un menor riesgo de deterioro cognitivo.

### Gasto de energía

En otro trabajo, el equipo de Laura Middelton, del Instituto de Investigación Sunnybrook, en Toronto, midió el gasto de energía con la técnica del agua teñida, que proporciona datos sobre el agua que pierde una persona y sirve de medida objetiva de la actividad metabólica. Los autores de estudio calcularon el gasto de energía por actividad definida como el 90 por ciento de gasto total menos la tasa metabólica. Los 197 participantes, con una edad media de 74,8 años, no tenían problemas de movilidad ni cognitivos al principio del estudio. Se observó que un mayor gasto de energía se correspondía con una menor incidencia de deterioro cognitivo.

Los autores de estos trabajos indican que se debe seguir investigando sobre la relación entre la actividad física y el deterioro cognitivo.