

OXIGENA EL CEREBRO

La práctica de ejercicio aeróbico reduce el riesgo de demencia

Practicar cualquier ejercicio que permita bombear al corazón puede reducir el riesgo de demencia y ralentizar su desarrollo una vez que el proceso ha comenzado.

Redacción | 13/09/2011 00:00



(1 voto) |

[0 comentarios](#)

[compartir \(¿qué es esto?\)](#)



Así lo afirma un estudio de la Clínica Mayo en Estados Unidos, que se publica en el último número de Mayo Clinic Proceedings. Los investigadores definieron que la práctica de ejercicio físico, especialmente la actividad aeróbica, como caminar, realizar ejercicios en el gimnasio o tareas domésticas aumenta la frecuencia cardíaca e incrementa la necesidad corporal de oxígeno.

"Hemos concluido que resulta un argumento muy convincente para hacer ejercicio advertir de los beneficios que puede suponer para combatir la demencia y el deterioro cognitivo leve. Además es favorable para modificar el proceso una vez que ha comenzado a desarrollarse", según Eric Ahkskog, de la Clínica Mayo.

Mejora cognitiva

Los investigadores repararon en que las imágenes cerebrales estudiadas revelaban evidencias objetivas de los efectos favorables del ejercicio en la integridad del cerebro humano. También repararon en las investigaciones realizadas con animales, que el ejercicio genera factores tróficos que pueden mejorar las funciones cerebrales, de forma que un aumento en la práctica deportiva facilita las conexiones cerebrales y, por tanto, previene la demencia.

Sin embargo, el equipo responsable del estudio considera que es necesario continuar investigando la relación existente entre el ejercicio y la función cognitiva, pero continuarán recomendando la actividad, especialmente a los pacientes que se muestren preocupados por sus funciones cognitivas. "Aunque dirijamos este descubrimiento a los pacientes de cuidados primarios o clínicas neurológicas, continuaremos motivando el ejercicio no sólo para una mejora de la salud en general, sino también para lograr una mejora de la salud cognitiva".