



ABONADOS Buscar...

Martes, 6 de noviembre 2012 Síguenos en

POLÍTICA SANITARIA SALUD E INVESTIGACIÓN FARMACIA ASISTENCIA ESTETICA NUTRICIÓN MAYORES BLOGS

PUBLICADO EN 'ARCHIVES OF NEUROLOGY'

## El ejercicio mejora la condición física de pacientes con Parkinson

Directorio Parkinson Facultad Medicina Universidad Maryland American Medical Associaton Estados Unidos

... DEJA TU COMENTARIO

Imprimir

Enviar

Fuente: A A A

Compartir

GOOGLE +

FACEBOOK

TWITTER

MÉNEAME

TUENTI

LINKEDIN



MADRID, 6 Nov. (EUROPA PRESS) -

El ejercicio físico, incluyendo cinta de correr, estiramiento y ejercicios de resistencia, parece mejorar la velocidad de la marcha, la fuerza muscular y la forma física de los pacientes con enfermedad de **Parkinson** (PD), tal y como concluye el informe de un ensayo clínico aleatorio publicado en 'Archives of Neurology', una publicación de 'Journal of the **American Medical Associaton**'.

Lisa M. Shulman, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Maryland (Baltimore, **Estados Unidos**) y sus colegas realizaron un ensayo clínico aleatorizado de tres tipos de ejercicio físico para comparar la eficacia de la cinta de correr, el estiramiento y los ejercicios de resistencia a la hora de mejorar la velocidad de la marcha, la fuerza y la condición física de estos pacientes.

El estudio incluyó a 67 enfermos de **Parkinson** que tenían alteración de la marcha y realizaron los ejercicios tres veces por semana durante tres meses: un ejercicio de intensidad en la cinta, otro de menor intensidad y estiramientos y ejercicios de resistencia. Los tres tipos de ejercicio mejoraron la distancia que recorren estos pacientes durante seis minutos.

El de caminar a menor intensidad logró un 12 por ciento de aumento, los estiramientos y ejercicios de resistencia, un 9 por ciento, y los ejercicios de mayor intensidad andando, provocaron una mejoría del 6 por ciento. Los dos tipos de entrenamiento en la cinta de correr mejoraron el estado cardiovascular, mientras que el estiramiento y los ejercicios de resistencia sólo mejoraron la musculatura (16 por ciento).

"El hecho de que el ejercicio de baja intensidad es el ejercicio más factible para la mayoría de los pacientes con **Parkinson** tiene importantes implicaciones para la práctica clínica. Aunque la cinta de correr y el entrenamiento de resistencia son beneficiosos para la marcha, la aptitud y la fuerza muscular, estos beneficios no fueron acompañadas por mejoras en la discapacidad y calidad de vida", concluyen los autores.

Compartir

### CHANCE FAMOSOS Y MODA



### DEPORTES



Más Leídas Más Noticias

1. [PayPal desmiente que haya sido atacada por Anonymous](#)
2. [iPhone 5, iPad mini y iPad 4 con iOS 6.0.1 sucumben al 'jailbreak'](#)
3. [Primera imagen de la ballena más rara del mundo](#)
4. [Los consumidores uruguayos solo podrán comprar 40 gramos de marihuana al mes a 27 euros](#)
5. [Las imágenes de la blindada boda de Julio Iglesias Jr y Charisse Verhaert](#)
6. [El ex marido de Daniella Semaan: "Cesc me robó a mi mujer cuando intentábamos tener un bebé"](#)
7. [Sabina cede a la campaña de C's su propuesta de letra para el himno español](#)

SUSCRÍBETE A LAS NOTICIAS DE SALUD EN TU ENTORNO:

Boletín Personalizado