



Y RETRASA EL ALZHEIMER

Un estilo de vida activo aumenta la estructura del cerebro

Directorio [Universidad California Los Ángeles](#) [Alzheimer](#) [Estados Unidos](#) [Salud Cardiovascular](#)

... DEJA TU COMENTARIO

Imprimir

Enviar

Fuente: [A](#) [A](#) [A](#)

Compartir

GOOGLE +

FACEBOOK

TWITTER

MÉNEAME

TUENTI

LINKEDIN



MADRID, 26 Nov. (EUROPA PRESS) -

Un estilo de vida activo ayuda a conservar la materia gris en el cerebro de los adultos mayores y podría reducir la carga de la demencia y la enfermedad de **Alzheimer**, según un estudio de investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles (Estados Unidos), presentado en la reunión anual de la Sociedad Radiológica de Norteamérica.

Los científicos examinaron cómo un estilo de vida activo puede influir en la estructura del cerebro de los 876 adultos analizados en la investigación, con un promedio de edad de 78 años, procedentes del Estudio estadounidense de **Salud Cardiovascular**, cuya cognición osciló entre normal y demencia por **Alzheimer**. Así, obtuvieron datos clínicos de 20 años, incluyendo el índice de masa corporal y los hábitos de estilo de vida.

Los factores de estilo de vida examinados incluyeron deportes recreativos, jardinería y trabajar en el jardín, andar en bicicleta, bailar y montar una bicicleta de ejercicio. "Sacamos a los pacientes de cuatro centros en todo el país y hemos sido capaces de evaluar la producción de energía en forma de kilocalorías a la semana", explicó **Ciro Raji**, doctor residente de Radiología en la Universidad de California.

Los investigadores utilizaron imágenes de resonancia magnética y una técnica llamada morfometría basada en voxel para modelar las relaciones entre la producción de energía y el volumen de la materia gris. Tras un control por edad, tamaño de la cabeza, deterioro cognitivo, sexo, índice de masa corporal, educación, ubicación del sitio de estudio y enfermedad de la sustancia blanca, encontraron una fuerte asociación entre la producción de energía y el volumen de materia gris en áreas del cerebro cruciales para la función cognitiva.

El aumento del gasto calórico se relacionó con un mayor volumen de materia gris en los lóbulos frontal, temporal y parietal, incluyendo el hipocampo, la corteza cingulada posterior y los ganglios basales y hubo una fuerte asociación entre la alta producción de energía y un mayor volumen de materia gris en pacientes con deterioro cognitivo leve y **Alzheimer**.

aliança
La força de tots
La llibertat de cadascú 902 380 390



CHANCE FAMOSOS Y MODA



DEPORTES



Más Leídas Más Noticias

1. [La apuesta soberanista de Artur Mas se estrella y pierde 12 escaños](#)
2. [Muere el compositor Juan Carlos Calderón](#)
3. [Camacho cree que Mas tiene un panorama de pactos "muy complicado"](#)
4. [El personal sanitario de Madrid, en huelga contra las reformas de González](#)
5. [Aemet activa la alerta por riesgo de nevadas en el interior norte y sur de la provincia de Castelló para este martes](#)
6. [Justicia para Ruth y José recurre la orden de alejamiento de la familia de](#)

SUSCRÍBETE A LAS NOTICIAS DE SALUD EN TU ENTORNO:

Boletín Personalizado

"El volumen de la materia gris es un indicador clave de la salud del cerebro. Un volumen creciente de materia gris significa un cerebro sano, mientras que en la enfermedad de **Alzheimer** se observa un volumen menguante", explicó Raji, ya que la materia gris incluye las neuronas que funcionan en la cognición y los procesos cognitivos superiores orden.

"Lo que más me impresionó acerca de los resultados del estudio es que no es más que una combinación de los estilos de vida y actividades lo que beneficia al cerebro. Prácticamente todas las actividades físicas examinadas en este estudio son una variación de la actividad física aeróbica, lo que sabemos por otros trabajos que puede mejorar el flujo sanguíneo cerebral y fortalecer las conexiones neuronales", concluyó, tras insistir en que el envejecimiento del cerebro pueden ser aliviado a través de un estilo de vida activo.

Compartir

¿Sufre dolor de espalda?

Haga su test de dolor y reciba gratis asesoramiento.
www.espalda.eu

Gestión anuncios ▶

VÍDEOS DESTACADOS



COMENTARIOS DE LOS LECTORES

Inicia sesión con Facebook

Be the first of your friends to use

Accede con tu cuenta - [Crea una cuenta nueva](#) - Servicios Abierto Europa Press.

COMENTAR ESTA NOTICIA (COMO USUARIO INVITADO)

Firma: (Usuario sin registrar)

Comentar - [Accede con tu cuenta](#)

LA ACTUALIDAD MÁS VISITADA EN WWW.EUROPAPRESS.ES

La apuesta soberanista de Artur Mas se estrella y pierde 12 escaños

Muere el compositor Juan Carlos Calderón

Camacho cree que Mas tiene un panorama de pactos "muy complicado"

EUROPA PRESS

[Contacto](#)
[Aviso legal](#)
[Catálogo](#)
[Edición para Kindle](#)

PORTALES

[Turismo](#)
[Chance](#)
[Portaltic](#)
[europapress.tv](#)
[europapress.cat](#)
[fotos.europapress.es](#)

SÍGUENOS

[Twitter](#)
[Facebook](#)
[Youtube](#)
[Tuenti](#)
[Boletín](#)
[RSS](#)

ENLACES

[Eurocopa](#)
[Prima de Riesgo](#)
[Renta 2011](#)
[Servicios](#)
[Estado del tráfico](#)

www.europapress.es es el portal de actualidad y noticias de la Agencia Europa Press. Publicación digital auditada por QJD.

© 2012 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los contenidos de esta web sin su previo y expreso consentimiento.