

ESTUDIO CON MÁS DE 700 PERSONAS

La práctica diaria de actividad física puede reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer a cualquier edad

La actividad física diaria posee el potencial de reducir el riesgo de Alzheimer incluso en personas de más de 80 años, según un estudio que se publica hoy en *Neurology*.

Redacción | 19/04/2012 00:00

☆☆☆☆ |vota! | 1 comentario

imprimir  | tamaño  

Sus autores, dirigidos por Aron Buchman, del Centro Médico de la Universidad de Rush (Estados Unidos), señalan que los resultados de su investigación "indican que todos los tipos de actividad física, desde el deporte hasta cocinar, lavar los platos y limpiar, están asociados a una disminución del riesgo de Alzheimer".

Los investigadores pidieron a 716 personas mayores sin demencia y una edad media de 82 años que llevaran durante doce días un actígrafo en la muñeca para monitorizar su actividad. Los participantes relataron todas sus actividades y se sometieron a test cognitivos.

Intensidad

Tras un seguimiento medio de 3,5 años, 71 individuos desarrollaron Alzheimer. El análisis de los datos recabados revela que las personas que practicaban menos actividad física diaria tenían un riesgo de Alzheimer 2,3 veces superior que quienes más ejercicio hacían. Lo mismo ocurría cuando se tenía en cuenta la intensidad: el riesgo de sufrir la patología neurodegenerativa era casi tres veces superior entre quienes realizaban actividades menos intensas.

"Nuestro estudio muestra que la actividad física, que es un factor de riesgo fácilmente modificable, está asociada a una reducción del deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer. Esto tiene importantes consecuencias en salud pública", concluye el autor principal del estudio.

Buchman añade que "estos resultados proporcionan argumentos para fomentar todo tipo de actividad física, incluso en personas muy ancianas que no pueden hacer deporte, pero pueden beneficiarse de un estilo de vida más activo".