



Hallan que el ejercicio aeróbico mejora la memoria, la función cerebral y el estado físico

Nuevas técnicas de imagen cerebral permiten a los investigadores detectar cambios precoces en el cerebro.

Redacción, Madrid | 12/11/2013 19:15

☆☆☆☆ | vota! | 0 comentarios

imprimir  | tamaño 

Investigadores del Centro de Salud Cerebral de la Universidad de Texas, en Estados Unidos, han descubierto que el ejercicio aeróbico ayuda a los adultos sanos a mejorar la memoria, la función del cerebro y el estado físico.

"La ciencia ha demostrado que el envejecimiento disminuye la eficiencia mental y la memoria. Esta investigación muestra el gran beneficio del ejercicio aeróbico en la memoria y que puede reducir tanto las consecuencias biológicas como las cognitivas del envejecimiento", explica Sandra Bonos Chapman, fundadora y directora jefe del Centro de Salud Cerebral.

Para el estudio, se asignó al azar a adultos sedentarios de entre 57 y 75 años a un entrenamiento físico o a un grupo de control sin ejercicio. Los primeros realizaron ejercicio aeróbico supervisado en una bicicleta estática o cinta de correr durante una hora, tres veces a la semana durante 12 semanas. Se evaluó la función cognitiva de los participantes y la aptitud cardiovascular en tres momentos: antes de comenzar el régimen de ejercicio, a las seis semanas y tras 12 semanas.

En los que practicaron deporte mejoró el rendimiento de su memoria y se vio un aumento del flujo sanguíneo cerebral del hipocampo, la región clave del cerebro afectada por la enfermedad de Alzheimer. Chapman señaló que, utilizando técnicas no invasivas de imagen cerebral, se identificaron cambios en el cerebro antes que mejoras de memoria, lo que implica que el flujo de sangre del cerebro es un buen indicador de los beneficios para la salud del cerebro que proporcionan los tratamientos.

"El ejercicio físico puede ser una de las terapias más beneficiosas y rentables para elevar el rendimiento de la memoria. Estos resultados deben motivar a los adultos de todas las edades a comenzar a hacer ejercicio aeróbico", comenta Chapman.